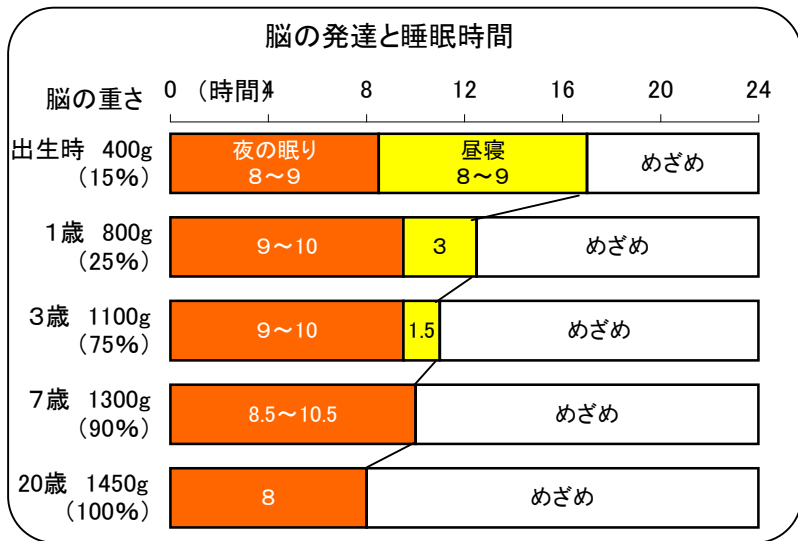


人間にとって、なぜ生活リズムは必要なんだろう？

人間は何故夜になると眠り、昼間起きて活動するのだろう？

人間はもともと生物体(動物)であり、日の出とともに目覚め、日暮れとともに休むのが自然のリズムです。
 また、大事なホルモンの分泌が、そのリズムと大いに関係があります。
 そのため、人間の社会生活は、そのリズムをふまえて通常、昼間活動し夜は休むようにできています。
 また、生活リズムが整うと情緒が安定し、脳がよく働くようになります。



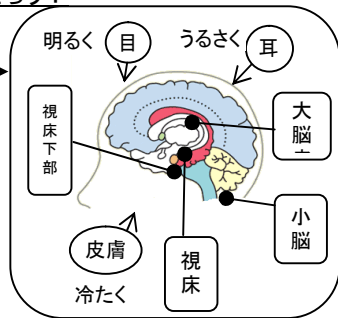
この睡眠のリズムを作っているのはどこなんだろう？

誰が、目覚めさせてくれるの？

脳(視床下部)が起こしてくれる！
 目覚めのホルモンが働き胃や腸が動く

だから、生活リズムを作ってあげることが大切
 生活リズムは親が作ってあげよう！
 朝 作ればよい(早起きは三文の徳)

だから 起こしてあげよ



カーテンを開け、風を入れ、「おはよう」と声をかける
 (光の刺激) (皮膚刺激) (音の刺激)

生活リズム	自律神経		ホルモン
	交感神経	副交感神経	
前0	興奮時 運動中 活動 (昼間優位)	休息中 睡眠中 活動 (夜間優位) 消化管 (胃や腸) 運動 分泌 促進	松果体ホルモン メラトニン分泌 → 精神安定 自律神経の働きを高める 情緒を安定させる 性の早熟の衝動を抑える
1			夜8時~朝4時まで上昇 周囲が暗いと大量分泌 周囲が明るいとは分泌減少
2	目をひらく 心臓が動く 血圧上がる	大便秘結腸へ S状結腸へ	副腎皮質ホルモン 分泌 → 覚醒作用 血糖を上げる 血圧を上げる 炎症を抑える
3			頭や体の働きを活発にする (朝4時から上昇 7時ピーク)
4	起床 (ひとりで目覚める)	唾液の分泌促進	午前分泌多い(さえている).....頭を使う遊び 午後少なめ.....体を使う遊び
5	朝食 (完全に覚醒するまで1~1.5時間必要)	胃結腸反射	
6	排便	唾液の分泌促進	副腎皮質刺激ホルモン分泌 → やる気 学習能力を高める 注意力・集中力高める
7	朝食	唾液の分泌促進	朝5時前後上昇 朝10時前後ピーク 夜8時から低下したまま
8	間食 (消化能力が低い胃の容量が小さいため3歳児まで必要)	唾液の分泌促進	
9	遊び (体や手を使って表現する遊び)	唾液の分泌促進	成長ホルモン分泌 → 体をつくる 骨の成長を促進 筋肉を育てる 大脳や神経の働きを育てる
10	昼食 (脳・体の両方を休めるには1.5時間必要)	唾液の分泌促進	夜8時前後上昇し 午前1時前後ピーク 抗利尿ホルモン分泌 排尿抑制
11	遊び (地面を使った元気な遊び)	唾液の分泌促進	
後0	夕食 (運動的な遊びを赤ちゃん体操ハイハイ運動等入浴本の読み聞かせ)	唾液の分泌促進	
1	就寝 (暗く、静かにして寝かせる)	瞳孔縮まる 心臓収縮減少 血圧下がる	
2	間食 (小学生まで必要)	唾液の分泌促進	
3	遊び	唾液の分泌促進	
4	夕食	唾液の分泌促進	
5	就寝	唾液の分泌促進	
6		唾液の分泌促進	
7		唾液の分泌促進	
8		唾液の分泌促進	
9		唾液の分泌促進	
10		唾液の分泌促進	
11		唾液の分泌促進	
前0		唾液の分泌促進	

予防指標

検査項目		ライフサイクル								根拠	
		幼児 3～6歳	小学生 7～9歳 10～12歳		中学生 13歳～15歳	高校生 16～18歳	妊婦	成人 19～64歳	高齢者 65歳～74歳 75歳～		
内臓脂肪の蓄積	BMI 腹囲 (腹囲/身長比) 肥満度	肥満度 15%未満	肥満度20%未満		診断基準 (下記)未満	成人と 同様	妊娠初期(5～16週) 25未満	BMI 25未満 腹囲 男85cm・女90cm未満		日本肥満学会 *厚生労働省研究班 (代表大関武彦浜松医科大学教授) **肥満症治療ガイドライン(2006)	
	肝機能 ALT(GPT) AST(GOT) γ-GT(γ-GTP)	GPT 31U/l 未満 GOT 31U/l 未満 γ-GTP 51U/l 未満					妊娠中期(17～28週) 27.2未満			日本消化器病学会肝機能研究班 意見書	
	中性脂肪	120mg/dl未満(※)			150mg/dl未満			(成人と同じ管理基準の適応意義が不明確)	動脈硬化性疾患予防ガイドライン(2007) (※1)小児メタボリックシンドロームの診断基準より		
	HDLコレステロール	40mg/dl以上									
血管を傷つける条件	LDLコレステロール	LDL-C以外の主要危険因子数(※)		LDL-C目標値(mg/dl)						(成人と同じ管理基準の適応意義が不明確)	
		0		160未満							
		1～2		140未満							
		3以上 または、糖尿病・脳梗塞・ 閉塞性動脈硬化疾患の合併 冠動脈疾患の既往あり		120未満 100未満							
血糖 HbA1c 尿糖			<ul style="list-style-type: none"> 学校健診の尿糖陽性者は尿糖の再検よりも血糖、HbA1cおよび尿ケトン体検査を優先 思春期では成長ホルモンの影響等で「生理的インスリン抵抗性」が増大 			朝食前血糖 70～100mg/dl 食後2時間 120mg/dl未満 HbA1c(JDS値) 5.8%未満 (国際基準値6.2%未満)	空腹時血糖 100mg/dl未満 随時血糖 140mg/dl未満 HbA1c 5.2%未満 尿糖 腎のブドウ糖排泄閾値や内服中の薬剤によって影響を受けるため、糖尿病の診断には用いない	糖尿病診療ガイドライン(2010)			
血圧	120/70未満	125/70未満(※)			130/75未満	○血圧分類(いずれもmm/Hg) 至適血圧 収縮期血圧120未満、または拡張期血圧80未満 正常血圧 収縮期血圧130未満、または拡張期血圧85未満 正常高値血圧 130～139/85～89			高血圧治療ガイドライン(2009) (予防指標を正常高値以下とした) (※1)小児メタボリックシンドロームの診断基準より		
尿酸			4.4mg/dl未満 奈良女子大 久保田優(小児科)発表データ	5.1mg/dl未満	高尿酸血症 7.1mg/dl未満					高尿酸血症・痛風治療ガイドライン(2010)	
腎臓	尿蛋白 尿潜血 血清クレアチニン eGFR	正常GFR 133±27			男子 140±30 女子 126±22	60以上				CKD診療ガイドライン(2009)	
		尿蛋白(±) 未満 尿潜血(±) 未満 正常血清Cr									
	男	0.5未満	0.6未満	0.7未満	0.8未満	0.9未満	1.05未満				
	女	0.5未満	0.6未満		0.7未満	0.8未満	0.8未満				
栓易性血	ヘマトリック						46%以上で脳梗塞の出現頻度が増加する			脳卒中治療ガイドライン(2009)	
その他	喫煙	非喫煙									

(※)LDL-C以外の危険因子

- ① 年齢が男性45歳以上 女性55歳以上
- ② 高血圧(収縮期140以上 拡張期90以上)
- ③ 高血糖

- ④ 喫煙習慣がある
- ⑤ 家族の中で心筋梗塞・狭心症の人がいる
- ⑥ 低HDLコレステロール(40未満)