

3月9日開催 “家族を幸せにする パパの睡眠講座”



2011年3月9日(水)にファザーリングジャパンとフクダライフテック(株)の共催で「家族を幸せにするパパの睡眠講座」を女性と仕事の未来館で開催しました。東京をはじめ、神奈川、千葉、埼玉等合計32名の方にご来場いただきました。

“快眠家族のススメ ～よい眠りは万病を防ぐ～ ”

と題して滋賀医科大学睡眠講座教授宮崎総一郎先生に下記内容のご講演をいただきました。

● 良い睡眠を得るためのコツ

睡眠は脳を守り、修復し、賢くする。一日のうちで一番目が覚めている時間帯は5時～7時。睡眠を誘発するホルモンであるメラトニンは光を浴びると抑制されるので、よい睡眠を取るには、夜9時を過ぎてからはテレビ・パソコン・携帯電話など避ける。また、就寝時間を決めるのは、朝の光である。朝日の強い光をあびてから14～16時間後にメラトニン分泌が多くなり自然な眠気に誘われる。

● 子供の脳は眠りで成長する

子供の脳は眠りで成長する。規則正しい睡眠のリズムが成長ホルモンを分泌させ脳を発達させる。5歳児以上では、正しい睡眠リズムを身につけるためには昼寝はよくない。また、学習した後に睡眠を取ることで、運動技能や語学の取得が向上する。

● イビキや不眠の裏側に潜む病気の可能性

イビキが特徴的な睡眠時無呼吸症候群や、不眠によるうつや高血圧など、様々な睡眠に関連する病気について紹介した。

また、講演終了後の睡眠相談コーナーでは、運動の最適な時間・イビキや寝言の悩み・赤ちゃんのイビキや睡眠時間など積極的な質問が飛び交い、睡眠の重要性をより身近に感じていただくことができた。最後に宮崎先生は「非常に簡単な知識だけでもよい睡眠を取る事ができる。今日からでも実践してよりよい睡眠をとり、さらには今日得た睡眠の知識を是非とも広めて欲しい！」と語っていた。