

H30年8月

百合台保育園

## 【 子どもの低体温傾向 】

「食欲がない」、「眠そう」、「イライラしている」・・・。  
 そんな心配な子どもの様子の原因は、もしかしたら『低体温傾向』かもしれません。  
 元気のない子どもたちの多くは低体温傾向にあったことが体温調査の研究によってあきらかになっています。  
 発熱には敏感になるものの、低体温傾向はなかなか意識しにくいもの。  
 低体温傾向の原因は何か。子どもたちにはどんな影響があるのか。  
 食事や生活習慣でどのように改善できるかを考えていきましょう。

### ～ 低体温傾向の定義 ～

起床時の体温が36℃以下

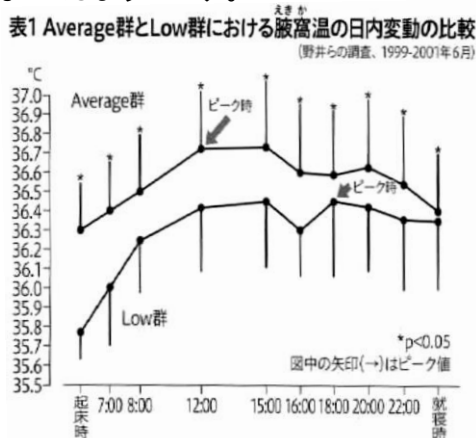
※ 『低体温傾向』としているのは、『低体温症』(深部体温【直腸温・膀胱温・食道温・肺動脈音など】が35℃以下に低下した状態)と区別するため。

## ❖ 低体温の子どもの身体にはどんなことが起こっているの

☆ 低体温傾向だと1日中活動水準が低い  
 体温は、身体の活動水準を表す指標だといわれています。筋肉を動かしたり考えたりする活動は、体内での電気信号の伝達や化学反応によって行われていますが、体温が低いとそのスピードが鈍ってしまうのです。

中学生・高校生を対象とした体温調査では、起床時の体温が低体温傾向(36℃以下)の子どもたち(Low群)と、平均的な子どもたち(Average群)の1日の体温の変化を比較したところ、Low群では1日中体温が低いことがわかりました。

つまり、低体温傾向の子どもは体の活動水準が低いまま1日を過ごしているので、動きが鈍くなったり、ぼーっとしたりする割合が高いといえるのです。



## ☆ 1日の体温の変動が激しいのが低体温傾向

さらに注目したいのは、Low群の「起床時と就寝時の体温の差の大きさ」です。表1を見ると、Low群の低体温傾向の子どもは就寝時にはかなり体温の高い状態で「無理やり」眠りに就こうとし、起床時には体温の低い状態で「頑張っ」て起きようとしていることがわかります。

これでは、「朝ご飯が食べられない」といった問題が起きているのかも心配になってきます。

このデータは中高生のものですが、急激に低体温傾向になったとは考えにくく、幼児期からこうした傾向にあったと思われます。体温の変化の様子

そしてさらに着目したいのは、体温のピーク時間のズレです。Average群の平均的な体温の子どもが12時にピークを迎えるのに対し、Low群の子どもの体温のピークは午後6時。

平均的な体温の子どもは昼間元気に活動し、夜はスムーズに就寝できそうですが、低体温傾向の子どもは午前中はぼーっとしてしまい、夜になってから目が冴えてきている様子が想像できます。



## ❖ 子どもの低体温傾向の原因は夜型生活による生活リズムの乱れ

子どもの低体温傾向の原因は「生活リズムの乱れ」だといわれています。

夜遅くまで起きていて、睡眠不足のまま起床し、朝食を抜くといった生活リズムが乱れ、低体温傾向を招くと思われます。

低体温傾向で朝ご飯が食べられないと、身体にエネルギーチャージできません。

ますます元気がなくなり、負のスパイラルに陥ります。

『早寝・早起き・朝ご飯』を心掛けましょう！



❖「早寝・早起き・朝ご飯」ができないときは？  
～ 元気のおまじないは『光・暗闇・外遊び』～

様々な事情から朝ご飯を用意できない場合も考えられます。無理のない改善方法で低体温傾向を改善していきましょう。

イライラを抑え、元気を引き出してくれる神経伝達物質「セロトニン」は、光を浴びたり、運動したりすることです。

また、眠りのホルモンである「メラトニン」はセロトニンから作られます。セロトニンがいっぱいあれば、メラトニンも沢山作られ、よい眠りとなりますが、メラトニンが作られる時は暗さが必要です。

昼間は太陽の「光」を浴びて「外遊び」をし、夜はテレビやスマートフォンを見る時間を減らして「暗闇」を作ること、快眠につながりスッキリと目覚め、朝ご飯が食べられる。

結果的に「早寝・早起き・朝ご飯」となるのです。

できることから、コツコツ取り組み、就学までに生活リズムを整えていきましょう！

**元気の素セロトニン(セロ忍)とは**



●セロトニンは脳内の神経伝達物質。不安感や緊張感を抑え、相手の気持ちを思いやる働きがあります。子どもたちにはメラトニンに変身する忍者「セロ忍」として説明するとわかりやすいでしょう。

●太陽の光を浴びるとセロトニンの分泌が高まります。

**眠りの素メラトニン(メラ忍)とは**



●メラトニンは暗さを感じることで、セロトニンから生成されるホルモン。鎮静作用があり、眠りにつきやすくしてくれます。

●暗くすることでセロトニンがメラトニンに変化しやすくなります。



家の照明を薄暗くする





朝になったらカーテンを開ける



セロトニンがメラトニンに変化するには、暗さを感じる必要があります。例えば、リビングの照明を薄暗くしてみるのも1つの方法。電球を外す、半分しかスイッチをつけないなど、寝る時間までに薄暗い中で過ごすことで眠りにつきやすくなります。

朝、保護者が起きたとき、子どもの寝室のカーテンを開け、太陽の光が差し込むようにします。体は光を感じると活動するようにできています。スッキリ起きれば、朝ごはんもおいしく食べることができます。

❖ セロトニンの材料(トリプトファン)を多く含む食材

<p><b>魚介類</b></p> <p>マグロ、カツオ、サバ、イワシなど</p>  <p>魚介類の中ではカツオやマグロ、サバ、イワシ、アジなどに多く含まれています。イカやエビにも含まれていますが、単品で食べるよりも八宝菜など野菜と一緒に食べられるメニューにすると、まんべんなく栄養素が摂れます。</p>	<p><b>肉類</b></p> <p>豚肉、鶏肉、牛肉、鶏卵など</p>  <p>肉類にも多くのトリプトファンが含まれています。肉が噛みきりにくい場合は、ひき肉を使って、そばろにするとよいでしょう。卵の場合、スクランブルエッグにして、ツナやソーセージにとろけるチーズを入れると摂取量を増やせます。</p>	<p><b>穀類</b></p> <p>パン、そば、うどんなど</p>  <p>穀類の多くにトリプトファンは含まれています。パンを卵サンドに、うどんは油揚げを乗せてきつねうどんにすると、ほかの食材からも効率よくトリプトファンが摂れます。マカロニにも多いので、乳製品を使ったグラタンもおすすめです。</p>
<p>体温を上げる食事とは</p>		
<p>↓</p> <p>タンパク質が豊富で温かい</p>		
<p>体温を上げてくれる食事は「タンパク質が豊富で、温かい」食べものです。特に朝ごはんのときに意識してそうした食べものを摂るようにすると、体が温まり、体温が上がります。</p>	<p><b>大豆製品</b></p> <p>納豆、豆腐、油揚げなど</p>  <p>大豆製品からもトリプトファンが摂取できます。豆腐は冷奴やみそ汁のほかに、ひき肉と一緒に組み合わせると麻婆豆腐にしてもよいでしょう。朝食に温かいごはんや納豆の組み合わせは、体温アップに最適なメニューです。</p>	<p><b>乳製品</b></p> <p>チーズ、ヨーグルト、牛乳など</p>  <p>乳製品にもトリプトファンは豊富です。シチューやグラタンなど、牛乳やチーズを使ったメニューを取り入れるとよいでしょう。食事だけでなく、おやつとしてヨーグルトを食べるとトリプトファンが摂れます。</p>

気合を入れて寝る



まんべんなく色々なものを食べる



遠足の日の朝は目覚まし時計が鳴る前に目が覚めたという方は多いのではないのでしょうか。体には体内時計があり、起きると決めた時間の約1時間半前からコルチステロイドという、活動に必要なストレスホルモンが分泌されます。実は「明日は早く起きる！」と気合いを入れることは、スッキリ起きるために科学的なのです。

セロトニンの材料(トリプトファン)は、様々な食べ物に含まれています。まんべんなくいろいろなものを食べることは、セロトニンの材料をしっかり摂ることもつながります。次のページで紹介するトリプトファンを多く含む食材も、参考にしてください。

