

## 「子供の脳を健康に発育する」

子供の成長は育つ環境によって将来に大きく差ができることが知られています。例えば、様々な滅菌対策をされた環境で育った子供と農場で育った子供の免疫機能を比較した研究では、農場で育った子供の方が将来の免疫抵抗が高く様々な環境において強い免疫機能を発揮することがわかっています。私たちの体には様々な環境に適応する能力を持っています。全ての体の反応は刺激（環境）に対する脳を介した反応の結果です。健全な脳を育てることは環境に適

応する能力の他にも情動、動き、精神と全てにおいて適切な反応を示すこととなります。どのように子供を育てれば適切な脳の発育を促すことができるでしょうか？全ては生まれてきた瞬間、あるいは胎児のうちから様々な刺激が脳の発育を促します。

### 脳が感受する刺激の種類

全ての刺激が子供の脳の発育を促します。同時に刺激こそが脳を発育させるために必要な要素です。具体的に列挙すれば次のような刺激があります：

○光 ○音と振動 ○におい ○味 ○温度 ○触る（られる） ○圧と重力

これらの刺激を複雑に他方面から受けることが望ましいです。同じ刺激に偏らない、常に異なる刺激の組み合わせが大切です。これに最も適するのは自然環境であり、人工的では作れない複雑な刺激を常に与えてくれます。逆に悪い環境（同じ刺激を繰り返す）とは、いつも同じ場所、同じモノ、同じ環境にいることは望ましくありません。家でゲームを与えてしまうのは偏った刺激、同じ環境の最たるものでしょう。

### 3つの重要な刺激

適切な刺激を受けた脳は「より速い処理速度」で「より強いシナプス結合をもつ」ものになります。強いシナプス結合は脳内を駆け巡る情報処理がとても速くなり、その分だけ思慮深く考察し、すぐさま対応する能力を有することでしょう。このような脳を作る3つのポイントは；

1. 頻回した刺激
2. 継続した刺激
3. 強い刺激

刺激は脳を活性化して、筋、自律神経、ホルモンと様々な応答を活発にしてくれます。刺激が脳の発達に重要な因子であることを覚えておきましょう。私たちの脳は常に「刺激」と「酸素」と「糖」を必要としています。

### 睡眠の重要性とスマホの影響

スマホやタブレットなどで光を浴び続けることで体内リズムを崩してしまう論文が先月ありました。夜間になっても光を浴び続けることで体内リズムを崩し、不眠や認知障害、時差ボケ様症状などの問題を示すとのことです。睡眠の重要性はわかっているものの、情報化社会で光を浴びつづける時間も長くなってしまいました。睡眠は情報を整理したり、組織の修復、脳の機能を適切に保持するために重要なことです。こどものうちから夜間の光刺激を与え続けることで、体内リズム、ホルモンバランス、脳機能を適切に保持できなくなることは脳の発達そのものにも影響を与えてしまいます。子供たちには適切な脳の発育を促す自然環境をできるだけ保持しましょう。

出典：<http://www.drrobertmelillo.com/2018/08/09/build-healthy-brain/>

出典：<https://www.medicalnewstoday.com/articles/323846.php>

## お知らせ

- ✓ 12月16日(日)は日曜診療しています
- ✓ 12月17日(月)は代休のため休診
- ✓ 年末年始のお知らせ
  - 12月30日(日)～1月4日(金)まで休診
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

