

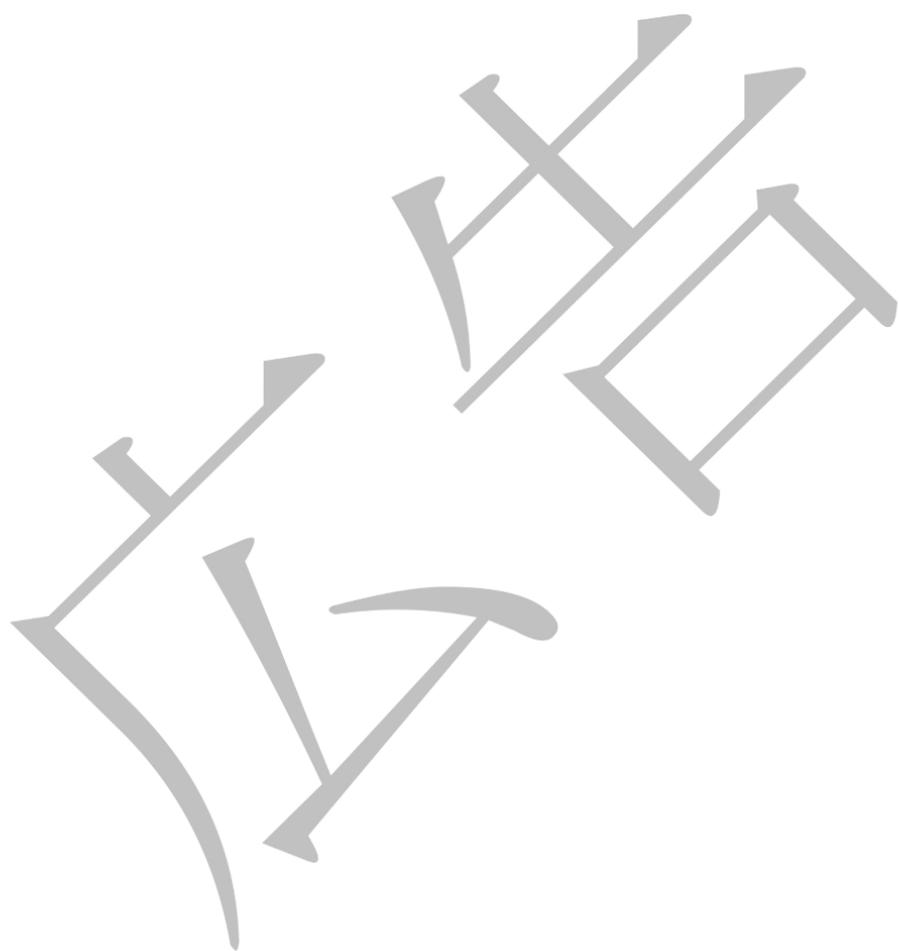
けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

すいみんへん
睡眠編



★ みんな! えむぞうくんといっしょに
けんこうのことがおはなししよう!



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん



はやお はやお
早起して早寝をすぞう!.....6ページ

ねむ ねむ
しっかり眠って勉強すぞう!.....8ページ

ねむ ねむ
もしかして不眠症かも…だぞう!.....10ページ

びょうき びょうき
いびきは病気? だぞう!.....12ページ

いち いち
1日のリズムは光で整えるぞう!.....14ページ

ねむ ねむ
眠っても眠っても眠いぞう!.....16ページ

かいみん かいみん
快眠には習慣だぞう!!.....18ページ

ゆめ ゆめ
夢って何だろう? だぞう!.....20ページ

ねむ ねむ
眠るのが怖い? だぞう!.....22ページ

すいみん すいみん
睡眠不足の影響は? だぞう!.....24ページ

お風呂 お風呂
お風呂に入って快眠すぞう!!.....26ページ

よい よい
良い睡眠のための12カ条だぞう!.....28ページ



けんこう けんこう
健康あい

ちゅうがく ちゅうがく ねんせい あか
中学1年生。明るくて元気がいい
ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

ものし ものし
とても物知り
けんこう けんこう ちえぶくろ
健康家の知恵袋。



パパ

いざ いざ とき
いざという時は
頼りになるぞ!

ママ

やさしく やさしく
やさしくて
料理上手だよ!

おじいちゃん

なん なん つく
何でも作って
くれるんだ!

健康ユウキ

しょうがく ねんせい
小学4年生。

ちよっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。
サッカーが大好き。



えむぞうくん

メディカル星せいから地球ちきゅうのことを
勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。

食いしん坊ぼくなのがたまにキズ？

えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —

はや お じかん はや お
早起きして早寝をするぞう!

こ すいみん じかん しょうがくせい じかん
子どもの睡眠時間は小学生で9~10時間、
ちゅうがくせい じかん ひつよう い
中学生でも8~9時間は必要だと言われています。
すいみん ぶそく こころ あた
睡眠不足は心にもダメージを与えます。

あなたの睡眠足りていますか?

作・画/あさみさとる

監 修/西松能子 立正大学心理学部
教授・博士(医学)

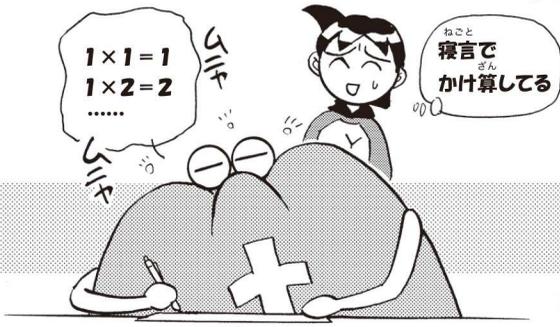




※睡眠不足は病気が原因の場合もあります。
睡眠に問題があると感じたら早めにかかりつけ医に相談しましょう。

えむぞうくん

— 睡眠編 —



しっかり眠って勉強するぞっ!

すこやかな眠りがあるこそ、活発な日常生活が営めます。何かに夢中になると、頑張ることは大切! だからこそ子どもの睡眠は、大人の気配りが大切なのです。

作・画/あさみさとる
監修/西松能子 [立正大学心理学部 教授・博士(医学)]





脳はね
睡眠をとることで
疲れがリセットされて

パフォーマンスが
回復するのよ

その時、
記憶も整理されて
固定化されるの



例えばマラソン
一日中走って
いられる？

途中で
お水飲んだり
休まないとムリ！

でしょう！

脳も同じなの



脳が疲れたままで
テストを受けても
集中できずに

実力が出せないっ
てこともあるん
じゃない？

眠い

問題が
頭にあって
こない...

...うん



そういえば
保健室の先生が

睡眠不足は
肥満の原因に
なるって言ってたで
ござるなあ

ムネも
大きくなり
ないとか
身長ものば
ないとか

なんで
すってえー



食欲を抑える
ホルモンが減って
食欲が増進される
ホルモンが増えるの
だそうでござるよ

だから
夜食は
えおやうが！

ママ！
あと1時間だけ
問題集やってから
寝るから

夜食
作らなくて
いいよ！

しまった
夜食を作ってた
から言えよ良かった！

えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —

キラ キラ

おは
眠れない…

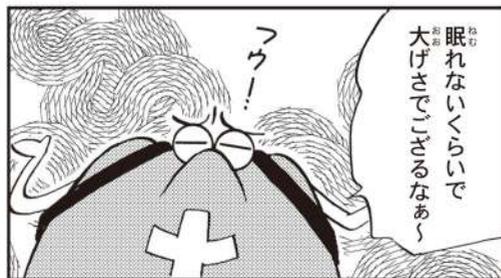
ふみんしょう
もしかして不眠症かも…だぞう!

りょこう まえ まえ
旅行の前、テストの前、
眠れなくなることはよくあること…

でも、それが1か月以上続いたら——
そこには病気が隠れているかもしれません!

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 立正大学心理学部
教授・博士(医学)





夜

不安で

眠れない

眠れないことで
体や心まで
不調になってしまっ
こともあるし

不眠の原因に
病気が隠れて
いることも
あるからね！

眠くて
授業に集中
できないの

昼

先生は受験のストレスで
眠れなくなつてなあ…



うわあ、
辛そう…

それで
どうしたん
ですか？

ホウ…

心配した親が
病院に連れて行って
くれたんだ

不眠症だつて
診断されて

治療したよ！



イチローくんも
悩み事があったら
先生に相談してくれ！

力になる
からね！！

グキグキ

ぼくが眠れないのは
家の前の道で
夜間工事してて

その音が
うるさいから
なんだけど…

まっ！っか

先生も
苦労したので
ござるなあ

ハハハ…
過ぎたことさ

あ…
アツイ

はっ…はい

？

えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —

とくぎ
特技は
ねむ
眠ったまま
ごはんを
食べること



いびきは病気？ だぞう！

いびきがうるさくて
修学旅行や友だちとの旅行で同室になった友だちの
いびきで眠れなかった…ということはありませんか？
もしかしたら、いびきをかいていた本人も
ちゃんと眠れていなかったのかもしれないよ。

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 立正大学心理学部
教授・博士(医学)





この間 テレビのニュースで やってたよ

ご存知ですか？ いびきには 病気が隠れている 場合があるんです

特集 いびきに 要注意!

睡眠時無呼吸症候群や 副鼻腔炎なんかは

大きないびきを 伴うことが多いんだって



ええ…

ひどい!

昨日なんて 時々息止まってたし



え!?

本当に?



いびきを かく人って 熟睡している ように見える

睡眠が不安定に なりがちで

熟睡できていないって 聞いたことがあるケド…

ボクのいびき そんなにひどい?



わかった!

行くよ! 行きます!!

じゃあもう パバと旅行 しない!!

眠い…



ぐっすり眠れないと 疲れが取れないから 事故や仕事のミスにも つながるわよ!!

パバの場合は 睡眠時無呼吸症候群の 可能性もあるから

一度病院で 診てもらいましょう!

うっ…でも いびきでなんて はずかしいなあ



眠くなる
お腹がすく
という感覚が
感じられにくく
なつて

頭
アタマ

宿題
しゅくご
集中
しゅうちゆう
できない

お腹がすく
おなかがすく
空腹
くうぷく

体の不調が
出てきてしまう
ことがあるんだ

だるさ
ダルサ
出る
でる



その結果
夏休みの宿題が
終わらないという
最悪の状況に
なるんだよ

おはよ
おはよ
おはよ
おはよ
おはよ
おはよ

でも…

どうしたら
直せるの？



ポイントは朝！
太陽の光には
体内時計を
リセットする力が
あるんだ



だから
夜寝る前に
スマホやゲーム機の
強い光を見ると

眠れなくなる
ともいえるね！



あとは
決まった時間に
3食のごはんを
食べるとか
なるべく
生活のリズムを
崩さないことが
大切なんだよ

それって
意外とハードルが
高いかも…

その点
えむぞうくんの
体内時計は
ズレようがないね

腹時計と
連動してるから

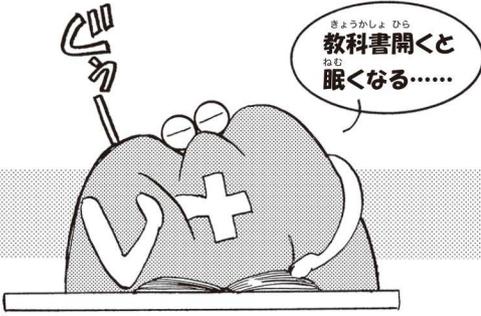
お腹の
おなか
時計
おなか
時計

おなか
おなか
時計
おなか
時計

おなか
おなか
時計
おなか
時計

えむぞうくん

— 睡眠編 —

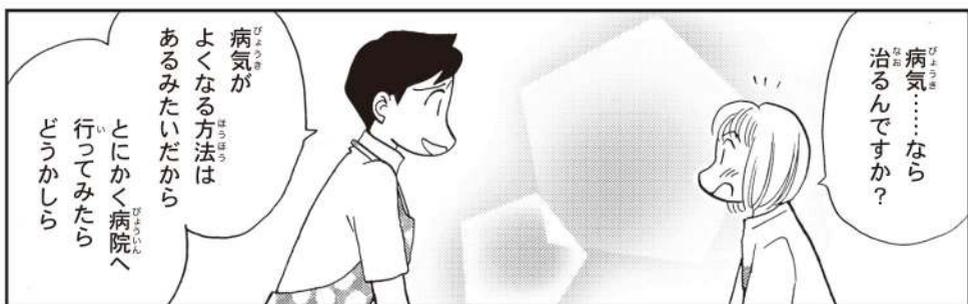


眠っても眠っても眠いぞう!

作・画/あさみさとる
監修/西松能子〔立正大学心理学部
教授・博士(医学)〕

夜、しっかり睡眠をとっているのに、
昼間、突然強い眠気に襲われる……
それ、ナルコレプシーという病気かも
しれませんよ!



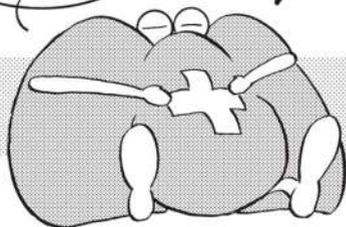


えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —

たべ過ぎて
よこ横になれない…

ケリ



かいみん しゅうかん
快眠には習慣だぞう!!

どんなに健康的に運動しても、バランスの
良い食事を心掛けても、布団に入る時間が
バラバラでは快眠は得られません。快眠には
まず規則正しい生活を!!

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 立正大学心理学部
教授・博士(医学)



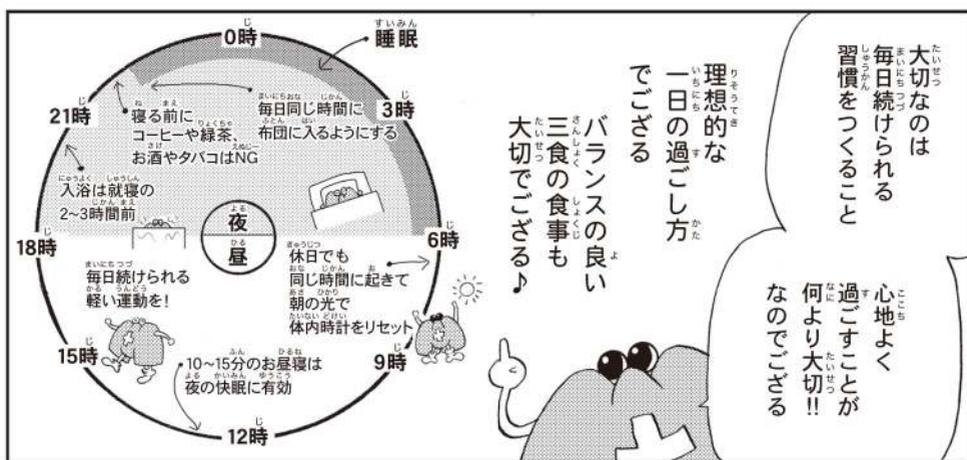


確かに運動は寝付きをよくして深い睡眠のために役立つでござるが

激しい運動は逆に睡眠を妨げることもあるし

アルコールが寝付きをよくすることもあるけど

途中で目を覚めやすくする作用もあるでござる！



大切なのは毎日続けられる習慣をつくること

心地よく過ごすことが何より大切!!

理想的な一日の過ごし方

バランスの良い三食の食事も大切でござる♪



この表を見て一日の生活を直しなさい!

この間授業中に居眠りばかりして

先生に注意されてたからね

すごいなえむぞうくん勉強になったよ

なんのなんのでござるよ♪

あーそれはないしよでござる〜



でもね
ながい間同じパターンの
怖い夢を見るときは

ちよつと
注意した方が
いいかも

え？



クラスメイトに
大きな地震が
あったところから
転校してきた子が
いてね

地震のときの夢や
家族がいなく
なっちゃう夢を
毎日のように見るように
なったんだって



だから
夢を見るのが
つらいと思ったら

病院に行った方が
いいこともあるのよ

なるほど



繰り返す悪夢には
心の傷や病気が
隠れていることが
あるってこと？

そう！



えむぞうは
おやつがあるのに
食べられない夢を
よく見るでござるが

病院に行った方が
いいでござるうか

行かなくて
よろしい！！

もつら〜
悲しく〜
家を出ちゃうぞ
ニヤ〜

えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —

あした きょうしよく
明日の給食の
メニューが何なのか

さ
気になって
おむ
眠れない

眠るのが怖い？ だぞう！

ねむ
眠れない日が続くと

「今夜もまた眠れないのか」「早く眠らなくては」と、
眠ろうとすることに恐怖を感じるようになる——
そんなことはありませんか？

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 立正大学心理学部
教授・博士(医学)





えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —



作・画/あざみさとる

監修/西松能子 立正大学心理学部
教授・博士(医学)

すいみん ぶそく えいびょう
睡眠不足の影響は？ だぞう！

おとな つごう こども つ あ
大人の都合に子どもを付き合わせて
いませんか？

こ じかん うげ
子どもの時間を奪っていませんか？





えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —



作・画/あさみさとる

監修/西松能子 [立正大学心理学部
教授・博士(医学)]

お風呂に入って快眠するぞう!!

質の良い睡眠のために必要なのは
規則正しい生活と、ちょっとしたコツが
あるんです!



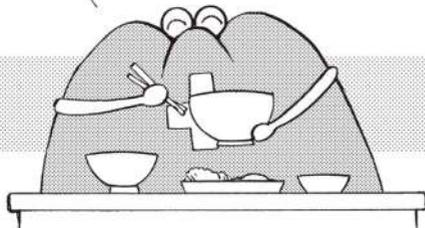


けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

すいみんへん
— 睡眠編 —

ね あさ
よく寝た朝は
ごはんがウマイ♪



よい すいみん かいじょう
良い睡眠のための12カ条だぞう!

しつ よ すいみん からだ けんこう たち
質の良い睡眠は心と体の健康を保つコツ!

かいみん せいかつ ほんじ
さあ、あなたも快眠生活を始めましょう!!

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 [立正大学心理学部
教授・博士(医学)]



よ すいみん かじょう
「良い睡眠のための12カ条」

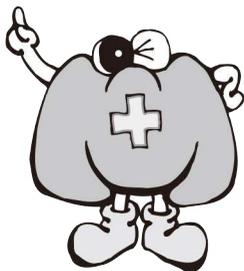


- ① 睡眠時間は人それぞれ
- ② 寝る前にはリラックス
- ③ 寝たくなってから床に就く
- ④ 同じ時刻に毎朝起床
- ⑤ 光で体内時計を上手にオン!
- ⑥ 規則正しい食事と運動習慣

- ⑦ 昼寝をするなら15時前後の20~30分
- ⑧ 眠りが浅いときは遅寝・早起き!
- ⑨ 激しいイビキ、呼吸停止や足のぴくつき、むずむずは
 専門のお医者様に相談すべし!
- ⑩ 十分眠っても日中の強い眠気があるときは病気かも!!
- ⑪ 睡眠薬代わりのお酒は不眠のもと
- ⑫ 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



えむぞっくんと日本医学交流協会医療団



えむぞっくんは日本医学交流協会医療団のイメージキャラクターです。当団体は、えむぞっくんを通してより多くの方々に健康に関する話題や知識を提供することを目指しています。

健康サポーター えむぞっくん 睡眠編

発行人 … 鈴木久夫

編集長 … 小幡草子

編集協力 … 特定非営利活動法人 日本医学交流協会医療団

発行 … 株式会社ドクターズプラザ

〒162-0826 東京都新宿区市谷船河原町9-1

NBCアネックス市谷ビル7F

TEL : 03-6280-7780 FAX : 03-3513-0760

漫画 … あさみさとる

監修 … 西松能子 [立正大学心理学部 教授・博士(医学)]

デザイン … サンエーデザイン

第1刷 … 2019年3月15日

※ 本書の内容の一部または全部を無断で複製・転載することを禁じます。

※ 漫画のストーリー展開や誌面のスペースの都合上、説明が不十分な箇所もございます。病状についての詳細は医療機関にお尋ねください。