

パパの
ための

家族みんなでぐっすり眠ろう

心地よい睡眠講座

夜、せっかく寝かしつけても1時間おきに起きてしまう我が子。
 こんな眠り方で、赤ちゃんは睡眠不足にならないのかとても心配だ。
 もちろん、赤ちゃんがぐずるたびに飛び起きている妻のことも!
 ここでは、家族全員が快眠するためのメソッドからアイテムまでを紹介する。

Illustration >> Hama-House

明日は何して
遊ぼうかなあ……



>>> PROFILE

【監修】 神山 潤先生

東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長。'95年アメリカに渡り、睡眠、特にレム睡眠を脳機能評価手段の1つとして捉える臨床的な試みに取り組む。帰国後、日本の子供たちの睡眠事情の実態（遅寝遅起き）に衝撃を受け、社会的啓発活動を開始している。著書に「子どもの睡眠・眠りは脳と心の栄養」(芽ばえ社) など。「子どもの早起きをすすめる会」発起人 www.hayaoki.jp

夜、眠ってくれない我が子

一度眠ったら、朝まで目覚めないでほしいのに
我が子が夜中に、何度も目を覚ますのはなぜ？
大人と子供の眠り方は根本的に違うのだ。



心地よい睡眠講座

我が子が眠っている間に
一体、何が起きているの？

生後3ヶ月〜4ヶ月の赤ちゃんがいる家庭では、夜中に何度も起きられることに悩む夫婦は多いはず。

なぜ、赤ちゃんは朝までぐっすり寝てくれないのか、睡眠の研究をしている小児科医の神山潤先生に聞いた。

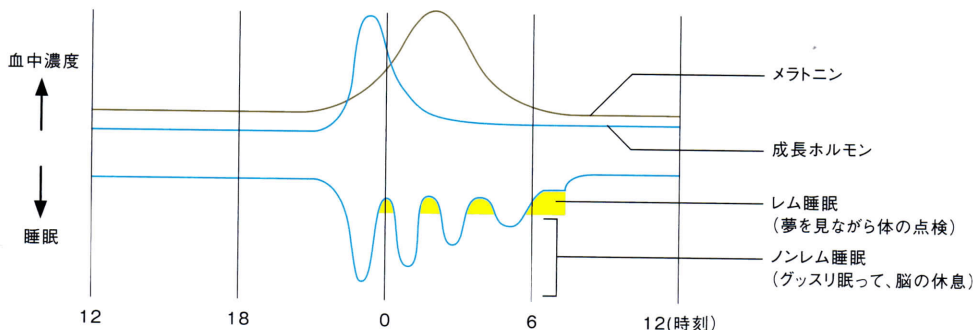
「大人も含めて、朝までぐっすり眠る人間はいません。子供が夜になると眠くなり、朝まで起きないというのは大きな誤解です。気づいていないだけで、大人だって寝ている最中に動いたり、(忘れるくらいの短時間)目を覚ましてたりしているんです。」

一晩の眠りの変化を見みると(図1)、一晩の間に、深い眠りと浅い眠りを繰り返しているのがわかる。人は、眠るとまず深い眠りのノンレム睡眠に入る。そして、夢を見たり体が動いたりするレム睡眠へと移行する。この2つが睡眠のワンセットなのだが、大人と子供ではこの間隔が大きく違う。生まれたばかりの赤ちゃんは、40分〜50分という短い間隔。それに対して、大人は90分〜100分という間隔で繰り返されているのだ。

この繰り返しの途中で、多くはレム睡眠のときに眠りから覚醒。することがある。つまり赤ちゃんは、実に大人の2倍以上の頻度でこれが起きるというわけだ。さらに赤ちゃんは、この覚醒のときになんらかの不都合があると、はつきりと目を覚ましてぐずってしまう。これが「一般的に言う」夜泣きの正体なのだ。

このことを念頭において、我が子が心地よく眠るためにはどうすればいいのかが考えてほしい。

図1.睡眠・覚醒、ホルモンのリズム



我が子の睡眠のギモンQ&A!

寝ないと、すぐイライラしてしまうのはなぜ？

寝不足による運動量の低下が原因!

寝不足は疲労が溜まりやすくなったり、食欲、集中力が低下したりと、非常に危険な状態だ。昼間の思考力、運動量が低下すると、セロトニンという心の穏やかさを保つのに大切な脳内成分も減少する。こうなると、攻撃性が増して感情のコントロールが困難になる。これがイライラ増加の理由。誰にでも経験があることだろう。

こうした悪循環をリセットするには、なにより睡眠時間を確保することが第一。そして、朝の日光を浴びることも有効だ。適度な運動をするとセロトニンの働きが高まるので、今より少し早く起きて、朝の散歩を日課にしてみよう。

「寝る子は育つ」って格言は本当？

寝ている間に、成長に必要な成長ホルモンなどが分泌される

睡眠時に分泌されるホルモンのなかで、子供の成長に欠かせないものは主に「成長ホルモン」と「メラトニン」の2つ。

「成長ホルモン」は、骨を伸ばし筋肉を増やして組織の修復をする、いわば新陳代謝ホルモン。寝入って最初のノンレム睡眠のときに多く分泌される。一方、「メラトニン」は、暗くなると出るホルモンで1歳〜5歳の間にもっとも多く分泌される。体を酸素のもつ毒性から守る酸化作用や、早すぎる性的な成熟を抑える役割がある。そういう意味では、「寝る子は育つ」という格言は本当だといっている。

なぜ夜泣きが起こるの？
妻の睡眠不足が心配!

夜泣きは昼夜の区別がまだついていない状態

生後3ヶ月〜4ヶ月以前の夜泣きにはその月齢特有の「フリーラン」という現象が関わっている。「フリーラン」とは、生まれたばかりの赤ちゃんが、まだ体内の生体時計を地球時間に合わせられず、昼夜の区別がうまくできていない状態だ。

赤ちゃんがこの状態から脱するには昼は明るいところで、夜は暗いところで静かに過ごすことが大切。そうすることで生活リズムを学び、徐々に夜泣きが減っていく。赤ちゃんが起きたからといってすぐに電気を点けないように注意したい。4ヶ月以降も続いて夜泣きをする場合があるが、これには別の要因が絡んでくる。詳しくはP101「Night」の項目で。

夜、ちゃんと眠るためのヒント

ある日いきなり、早寝早起きを実践しようとしてもうまくはいかない。

あなたの子供が寝ないのには、きちんと理由がある。

家族のリーダーであるあなたには、その理由を解き明かし

家族全員を心地よい眠りへ誘う義務があるのだ。



心地よい睡眠講座

「睡眠衛生」を整えて 親子で心地よい眠りを

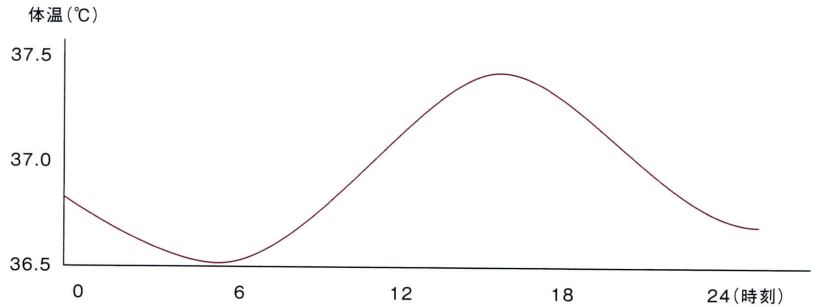
昼間は元気に遊んで、夜になると勝手に寝るのが子供だと思っていたのに、なぜ我が子は夜になっても寝る気配がないのか？ そんな悩みを持っているなら、それは、あなたたち家族の、日中の過ごし方に原因があるかもしれない。

子供の睡眠を守るためには、まずあなた自身の睡眠を守る「睡眠衛生」を生活の中で心がけなければいけないのだ。朝日を浴びる、ご飯をよく噛んで食べるなどはすべて、夜しっかりと眠るための「睡眠衛生」のための行動。日頃、仕事で疲れていても、この過ごさないような心がけるのもそうだ。夜、見たいテレビがあったとしても、子供たちが起きている間は我慢しないとけない。我が子を、より心地よい眠りに導くためには、あなたの手助けが必要不可欠なのだ。

「睡眠衛生」は、1日の人の体温とも深い関係がある。人の1日の体温の温度差は、高いときと低いときとで1℃前後も違う。図2のように目が覚める直前に上がり始め、体温が下がり始めると眠くなってくる。つまり、この体温が下がったところが眠りに落ちやすい時間となる。この体温の変化にあった1日の過ごし方をすることで、寝つきがよくなるのだ。

ここで「睡眠衛生」を整えるための、朝・昼・夜のそれぞれの時間帯の過ごし方を紹介。これを実践すれば、毎晩の寝かしつけのストレスがぐんと減ること間違いなし。我が子の心地よい睡眠を守って初めて、家族全員の睡眠が守られるのだ。

図2.1日の体温の変化



人の体温は明け方に低くなり、だんだん上がっていき夕方から夜にかけて1番高くなる。18時頃をピークに、眠りについた後の体温は、また下がっていく。つまり人は、体温が1番低くなったときに目覚めて、最高体温に達した後に眠りにつくのだ。赤ちゃんの場合、眠たくなると手足がポカポカと温かってくる。血管が拡張し、放熱が始まった印だ。この、体温が下がり始める眠りにつきやすい状態を見逃さないようにしよう。

Morning

出勤前に我が子と
コミュニケーション



子供と家族の睡眠を守るために、あなたが、まずしなければならないことは早起きだ。今までより1時間早く起きて、我が子と一緒に朝の散歩をしよう。

慣れない早起きを少しでも楽にするためには、カーテンを開けて朝の光を取り入れること。朝日は、日々の生活で乱れた体内のリズムをリセットしてくれる。それに散歩という適度な運動を加えることによって、イライラを抑える成分であるセロトニンの分泌が増える。何よりも、この朝のひとつが、父子の大事な「コミュニケーション」の時間になるのだ。



Daytime

心地よい疲労感が夜の眠りに繋がる

仕事のない休日、一家のリーダーであるあなたが率先して、家族を外へ連れ出そう。快眠のためには、適度な運動が必要。運動にはセロトニンの活性化が、そして昼間の日光には夜のメラトニン分泌の増加が期待できる。

遊んだあとの昼寝にも気を配ろう。昼寝の場所はあまり暗くしてはいけない。昼間は明るい場所で、夜は暗い場所で過ごすことで、生体時計が地球の昼夜のリズムを知るからだ。昼食後に寝てしまったのなら約2時間ほど、15時半までに昼寝はおしまいしよう。それ以上の昼寝は夜の睡眠の妨げになってしまう。夕方までたっぷり昼寝をしてくれれば楽に思えるが、その分、夜の寝かしつけに苦労する。



Night

寝かしつけることは、重要なしつけの1つ



夕方から夜にかけて、人の体温は下がってきて眠りにつきやすい状態になってくる。せっかく体温が下がって眠たくなってきたときに、熱いお風呂に入るのはNG。体温がまた上昇して、寝つけなくなってしまう。お風呂は就寝の3時間前には済ませるか、どうしても寝る直前に入浴する場合は、お湯の温度はゆるめを心がけて。寝室にはテレビは置かず、電気を消して暗く静かに保つ。子供が暗闇を怖がるようなら、添い寝をして絵本を読むなどの日課を。

しかし昼間たっぷり遊んで万全の対策で寝かしつけても、赤ちゃんの中には、3ヶ月〜4ヶ月を過ぎて夜泣きをする子もいる。代表的な原因の1つは、夜中の授乳をせがんでいること。これは以前、偶然夜中に目覚めたとき、授乳し

てもらえたのを赤ちゃんが覚えているケースだ。こんなことにならないためには、寝る前にたっぷり授乳しておくのも1つの手段。ほかに、レム睡眠に関係している夜泣きも多く、それは単に夢を見ておぼろげに覚えているだけ。その場合は、しばらく放っておくとまた寝入ってくれるはず。赤ちゃんの睡眠状態の見極めができるようになれば、「早く寝かせなければいけない」というストレスも軽減するはずだ。

子供と一緒に規則正しい生活を送ることは、最初は窮屈に感じるかもしれない。しかし、まだ自分を律することができる我が子に、あなたが意識を変え見本を見せることで、心地よい睡眠を与えることができるのだ。

