



うちの子、大丈夫…？

睡眠と生活リズム

この特集では「2・3歳児は何時間眠ればいいのか？」
「お昼寝を長くしたらどう調整すればいいのか？」など、
睡眠や生活リズムについての疑問に、神山先生がお答えします。
みんなの声もご参考に。

監修 神山 潤先生



小児科医。東京ベイ・浦安市川医療センター・センター長。「子どもの早起きをすすめる会」発起人として、書籍の執筆などを通じて睡眠の重要性を伝えている。

体の健康と成長を支える

睡眠中に放出されるホルモンが新陳代謝を促し、傷んだ組織が修復されます。さらに、骨や筋肉の発達も促されます。

心の健康を保つ

寝不足により、昼の活動が足りないと、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の分泌が減り、イライラして、キレやすくなる心配もあります。

脳の発達をサポートする

睡眠中、脳は休むだけではなく、起きているときに脳に生じた変化（覚えたこと）を確かなものにするという作業をしています。

老化やがんを防止する

睡眠中は、細胞を酸化から守り、老化やがんを防止する「メラトニン」が分泌されます。メラトニンは性的な早熟を抑制するとも言われています。

神山先生に

Question

どうして睡眠は必要なの？

人間の心と体の健康を支える大切な時間です

睡眠は「ただ休んでいるだけ」ではなく、心と体の健康と成長を支えるために欠かせない、大切な時間。上の4つのような、人間にとって重要な役割も果たしています。睡眠時間が短い日があっても、急に病気になるってしまいうわけではありませんが、睡眠の必要性を軽く見てはいけません。できるだけ生活リズムをととのえて、毎日しっかり眠る習慣をつけましょう。



神山先生に

Question

2・3歳児の睡眠時間はどれくらい必要？

個人差があるのでわが子をよく観察して

必要な睡眠時間には、思いのほか個人差があるもの。ですから「2・3歳児は○時間寝ないといけない」とは決められません。8時間で大丈夫なお子さんもいれば、10時間で足りないお子さんもいます。また、「お昼寝を長くしてしまつたときに夜の睡眠をどうしたら？」と迷うかたもいますが、これもガイドラインはありません。

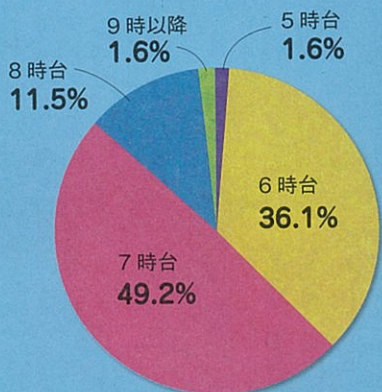
大切に考えるべきことは、おうちのかたが「わが子が健やかに成長できる生活リズムをつくっているか」ということです。明快な正解がないことに不安を感じるかたもいると思いますが、わが子の体調や活動量、個性を一番わかっているのはおうちのかたです。毎日の様子をよく見ながら、自信をもって、お子さんに合う生活リズムを探してほしいと思います。

睡眠不足は午前中の活動の様子でチェック

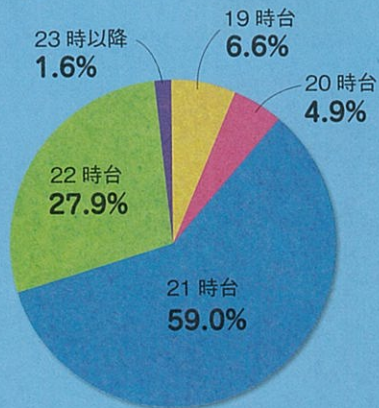
わが子の睡眠時間が足りているかどうかを知るには、午前中の活動の様子をチェック。機嫌よく元気に遊んでいれば問題ありません。もしあくびをするなど眠たそうな様子が見られたら、睡眠時間や睡眠環境を見直してみてくださいね。



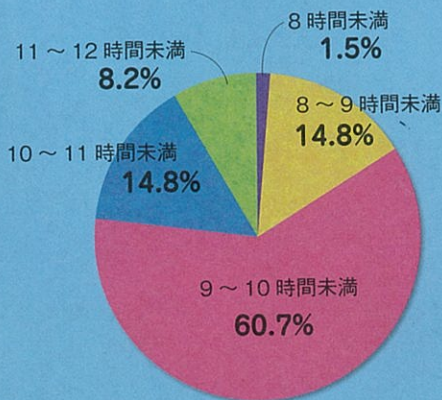
Q.2 お子さんは何時に起きますか？



Q.3 お子さんは何時に寝ますか？



Q.1 お子さんは夜、何時間寝ていますか？



みんなに

ふだんの睡眠はどのくらい？

夜の睡眠時間は9～10時間未満、起床時間は7時台、就寝時間は21時台が最も多いという結果になりました。22時以降に就寝するお子さんも約3割いました。

生活リズムをととのえるには
どうしたらいい？



生活リズムがととのうように
工夫していることは？

まずは早起きから
始めましょう

急に早寝させるのは難しいので、
まずは早めに起こすことから始め
ましょう。地球の1日は24時間
ですが、人の体内リズムは24・5時間。
体内時計をリセットするのは朝の
光なので、起きたらいっぱい浴び
てください。そして、昼はたっぷり
り体を動かし、夜は暗く静かな部
屋で熟睡できるようにしましょう
(左ページイラスト参照)。何らか
の都合でリズムが崩れた日があっ
ても、翌日から気持ちを切り替え
て、早起きからスタートするとい
いですよ。

今の時期から、早寝早起きなら
ぬ「早起き・早寝」の習慣を身に
つけば、将来、自分の体の声に
耳を傾け、自ら生活リズムをとと
のえていく力につながっていきま
す。この力は、きつとお子さんの
将来の財産になるでしょう。

家族全員が睡眠の
大切さを認識して

おうちのかた自身の生活リズム
はととのっていますか？ 大人で
あっても、睡眠は健康な生活を支
える重要な要素。しかも、大人が
夜更かしが好きだと、子どもも「一
緒に遅くまで遊びたい」とその影
響を受けるようになってしまいま
す。家族全員が睡眠の重要性を認
識して、よい睡眠環境をつくって
いきたいですね。睡眠について悩
んだときには、生活リズムや環境
の似た人と情報交換してみるのも
おすすめです。

前の晩 どんなに寝るのが遅
くても、朝は毎日同じ時間に
起こすように心がけています。

(埼玉県*アロマ)

夜7時半くらいから、照明を
暗くします。生まれたばかり
の頃から「寝る前に聴く音楽」
を決めていて、8時台からは
その音楽をかけて、絵本を読
むなどして過ごしています。

(栃木県*ヨキユ)

最近は昼寝をせずに夜の7
8時に寝て、そのまま朝まで
起きないこともあるので、昼
過ぎにお風呂に入れています。

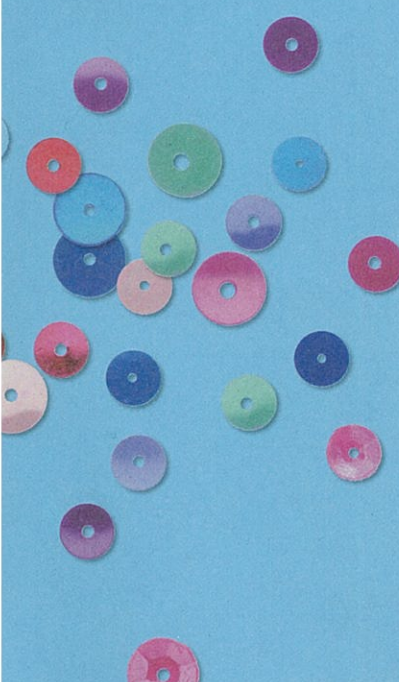
(大分県*お痛けん)

保育園のお迎えがどんなに遅
くなくても、夜10時までに寝
かせるのが私の目標。お風呂
の時間がなければ、翌朝シャ
ワーでフォローします。

(東京都*リバーハイム)

ちょうど寝るタイミングの夜
9時台にパパが帰ってくると、
興奮して遊びたがり寝なくな
るので、その時間を避けて帰
宅してもらっています。

(神奈川県*m・tamago)



3つのステップ⁰

で生活リズムをととのえる

step 1.

朝は早起きして、
太陽の光をたっぷり浴びる

朝の光が体内時計をリセットして、すっきり目覚めさせてくれます。



step 2.

昼は体を動かして遊び、
遅い時間の昼寝は避ける

明るい太陽の下で体を動かすと心地よい疲労感が。夕方に眠そうにしているも、夜の睡眠に影響が出るようなら寝てしまわないようにサポートを。



step 3.

夜は電気を消して、
暗く静かな部屋で寝る

健やかな成長を支える「メラトニン」は、1～5歳が分泌のピーク。明るいと分泌が抑制されてしまうので、寝るときは部屋を暗くしましょう。



神山先生に

question

歯ぎしり、寝言、寝相の悪さ…
うちの子の睡眠、大丈夫？

健康に影響がなければ
気にしなくてOK

歯ぎしりをしたり、寝言を言ったり、寝相が悪かったりするお子さんはたくさんいます。なぜそうなるのかはわかっていませんが、これも個性の範囲。病気ではないので、心配する必要はありません。無理に直そうとすることもないでしょう。もしも歯ぎしりがひどくて歯がすり減るようなことがあれば、歯科医に相談してください。

睡眠時無呼吸症候群の
心配があれば病院へ

睡眠時のトラブルで気になるのは睡眠時無呼吸症候群です。睡眠時に呼吸停止または低呼吸になる病気で、幼児でもまれに見られます。子どもの場合は、眠気よりも集中力に影響が出やすく、落ち着きがなくなる傾向があります。代

表的な症状はいびき。普通のいびきは問題ありませんが、違和感を感じるようであれば、専門医に相談を。その際、いびきをかいているときの様子や胸の動きをケータイやビデオなどで動画撮影して持って行くと診断の参考になります。



あーそれたがるのー!