

考えてみませんか？

# 親子にとって大事な「眠り」のこと

人間はなぜ毎日眠るのか、なぜ夢をみるのかなどを含め、「眠り」についてはまだまだ解明されていないことがたくさんあります。親であるみなさんが、子どもにとって良質な睡眠を得るためにどうしたらいいのかをそれぞれ考え、実践していきましょう。

取材・構成／菅代みほ  
イラスト／平山都子  
デザイン／宮澤温子（株式会社アド・クリ）

「眠り」だけでなく、生活全体をみよう！

人間にとって「眠ること」「食へること」「出すこと（排便）」「体や脳を動かすこと」といった4つの行動は、常にリンクしています。子どもの生活を考えるとき、どれかひとつだけを気にして正そうとするのではなく、4つは全てつながっていると思ってください。

人間はこの4つがそろって初めて脳と体が正常に機能する昼光性の動物なのです。

まずは親の生活リズムから

子どもの眠りについて考える前に、まず親であるあなた自身が「眠り」を大切に考えているかを見直してみよう。

大人が遅くまで起きている様子を、子どもが見ていることで「なんか夜更かして楽しそう、自分も起きていたいなあ」なんて思ってしまうことも、それは仕方がないことなのかもしれません。

親の生活リズムを直すことが、子どもの生活リズムを整えることにつながります。家族みんなが健康的な眠りを目指しましょう。

1日の長さや生体時計

地球の1日は24時間ですが、人間の体内に備わっている生体時計は24.5時間と、1日よりもう少し長いことがわかっています。

生まれたばかりの赤ちゃんはまだ生体時計が働かず、3〜4か月くらいから動き始めます。

そのままではどんどんズレていってしまふ地球時間と生体時計の差を、人間は無意識のうちには調整しているのです。

そして生体時計を毎日リセットするために大きく関係するのが、朝の光です。

朝の光を浴びずに生体時計がリセットされない状態が続くと、慢性的時差ボケのような状態になってしまいます。そうすると、昼間眠くなったり、活発に動けなくなったりしてしまつわけです。

大切なのは、自分の体に「今は朝だよ」と、毎日しっかりと伝えてあげることなのです。

子どもに必要な睡眠時間って？

子どもをどのくらいの時間寝かせることがベストなのかしら？

と考える方も多いはず。

今回お話をうかがった神山先生によれば、正解はないのだそう。年齢別の統計はありますが、睡眠時間は個人差が大きく、子どもによって必要な睡眠時間はそれぞれ違ってきます。

どれだけ眠ったときにわが子の体調がベストなのかを普段から観察し、それぞれの親が見極めるしか方法はありませぬ。

ただ、人間には1日に2回、眠くなる時刻があることがわかっています。午前4時前後と午後2時前後です。

逆にそれ以外の時間、中でも午前10〜12時くらいは、人間が1日の中で最も覚醒しているべき時間帯なのだそう。

そう考えると2歳以上の子どもの場合、この午前中の10〜12時の時間帯に眠くならず、活発に動いているのであれば、その子にとっての基本的な眠りの量、眠りの質、生活リズムに大きな問題は無いと考えられます。

逆に言えば、どうしても子どもが午前中眠くならずには気がいられるかをよく考えて、わが子のベストな睡眠時間をみつめるようにしてください。

## 「眠り」に関する me 読者アンケート

困った！子どもの「眠り」

何度も夜中に起きてしまう

子どもは大人に比べて、短い周期で浅い眠りがやってきます。夜中に度々起きてしまうことがあるのは、ごく自然なことと捉えて。

寝つきが悪い

早寝と早起きは、どちらかだけを習慣にしようとするのは無理なもの。

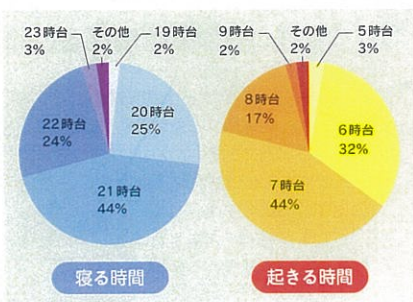
夜の寝つきが悪いなら、起床や昼寝の時間を見直してみよう。

ほかにも、子どもが安心して眠れるように「入眠儀式」を決めてみるのも、方法の一つです。

“歯磨きをする→パジャマに着替える”などのほかに、本の読み聞かせなどもいいでしょう。

読み聞かせは、聞くほうの子どもが嬉しいのはもちろん、読む側の大人にとってもストレス解消におすすめです。

ただ本を読むよりも、相手が興味を持つよう考えたり声に出して読んだりすることは、脳の司令塔である前頭前野を活性化してくれます。



※[me Vol.11 夏号アンケート]より。(0歳〜5歳までの子どもを持つ母親220人)

昼寝をしない・時間が定まらない

昼寝は必ずしも必要ではありません。午前中活発に動いて、起床・就寝の時間も整っているのであれば、しなくても問題ないのでは。

もし夜、なかなか寝ないなどがあるようなら、昼寝の時間を短くするなど考えてみましょう。

パパの帰宅で起きてしまう

自分で生活リズムを整えることができない子どもを正しいリズムに導くのは、親の役目。

子どもとのふれあいを大事にしたいなら、帰宅時間を早める日をつくったり、朝早起きしてコミュニケーションをとるなどするよう、おうちで話し合ってみてください。





## 昼間、体を動かす

日中に外でおひさまの光を適度に浴びて、元気に体を動かすことで得られる疲労感は、心地よい睡眠を得るためにはとても重要。

つい便利だからと移動の際、ベビーカーや自家用車、公共の乗り物など、子どもを歩かせずに常に座らせてばかりはいませんか？

普段の生活の中にも、歩くことや体を動かせることが、たくさんあるはずです。

また、体だけでなく脳に疲労感を持たせることも効果的。毎日をルーティンのように過ごすのではなく、子どもの脳を働かせる会話や状況を与える工夫をしてあげましょう。



今回、お話を  
うかがったのは...

神山 潤先生  
Jun Kohyama

東京ベイ・浦安市川医療センター管理者。昭和56年東京医科歯科大学医学部卒。平成12年同大学大学院助教授。平成16年東京北社会保険病院副院長。平成20年同院長。平成21年4月現職。公益社団法人地域医療振興協会理事。日本子ども健康科学会理事。日本小児神経学会評議員。日本睡眠学会理事。主な著書『睡眠の生理と臨床（改訂第2版）』（診断と治療社）、『子どもの睡眠』（芽ばえ社）、『夜ふかし』の脳科学（中公新書ラクレ）、『ねむりのはなし』（共訳、福音館書店）、『ねむり学入門』（新曜社）、『睡眠関連病態』（監修、中山書店）、『子どもの睡眠外来 小児科 Wisdom Books』（中山書店）、『赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド』（監修、かんき出版）など。

神山 潤先生  
最新著書



『四快のすすめ』  
——子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す！  
神山潤／編 新曜社／定価2,415円(税込)

## 寝る直前の過剰な刺激を避ける

テレビや携帯電話を見る、パソコンを使用する、ゲームをするなどの行為を寝る前に行うことも、眠れなくなる要因です。

これは、夜に避けたい光を、電子機器によって過剰に浴びてしまうと同時に、脳が興奮してしまうためです。

カフェインなどの刺激物をとるのもNG。



## 規則的な食事をとる

毎日の規則的な食事は脳に記憶され、生体時計に大きな影響を与えます。

特に1日の始まりである朝食は、生体リズムを整えるためにも、しっかりと食べるようにしたいものです。

さらに、しっかりとよく噛むといったリズムカルな筋肉運動は、朝日を浴びることで高まる、セロトニンの働きを高めてくれます。



## 夜、暗いところで過ごす

毎朝日の光を浴びることが重要であると同時に、夜は暗い部屋でゆっくりと休むことが必要です。

夜間に光を浴び過ぎると脳が昼間であると勘違いし、生体時計のリズムが乱れる要因になるうえ、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。

メラトニンは、夜暗くなると分泌されるホルモンで、一生のうち1〜5歳くらいに一番たくさん分泌されます。

メラトニンには性的な成長を抑えたり、さらには眠気をもたらす作用もあるので、これがしっかりと分泌されないと、寝つきが悪くなってしまいう原因にもなってしまいます。

# 「眠り」の 基本

## 毎朝、日の光を浴びる

毎朝規則正しい起床をし、朝日をしっかりと浴びることは、生体時計を整える役割のほかに、セロトニンの働きを高めてくれます。

セロトニンとは、気持ちを穏やかにする、脳内の神経伝達物質です。

セロトニンの働きが高まることで、対人関係や社会性などが養われる可能性もあります。

