

脳と心と眠りの プライマリケア

大脳高次機能に異常をきたす疾患は、診察、診断のプロセスが複雑で、時間がかかり、さらにトラブルの原因になることも多いため、研修医にとっては対応が難しいことが多いです。本連載では、特に研修医が出くわす可能性が高い大脳高次機能異常に関連する訴えの対応を解説します。

シリーズ編集／河合 真 (Department of Neurology, The Methodist Hospital)

第8回 子どもの眠り ～うちの子、夜ふかし朝寝坊どうしましょう？

神山 潤

ポイント

- ① 子どもだから夜になったら寝る、は誤り
- ② 眠れないと眠らないは違います
- ③ スリープヘルスを大切に

はじめに

小児外来や救急外来で「子どもの眠り」について聞かれることは多い。当たり前のように知らないことも多い。そして、自分（大人）の眠りを参考にできないのも難しい点である。以下のような状況でどのように対応するだろうか？ 自分なりに考えてほしい。

まずは以下の3問を考えてみてほしい。

症例1

2歳を過ぎた双子の赤ちゃんが寝てくれない、と切羽詰まった表情でご両親が来院された。36週で出生、周産期には大きな問題はない元気な双子のお子さんである。5カ月の頃から2人も夜泣きがひどいとのこと。近くに病院があって、救急車の音等ですぐに目を覚ましてしまう。父親が夜型で、深夜の帰宅で必ず目を覚ましてしまう。保育園には行っていない。保健師さんや臨床心理士さんに相談しても朝起こすように言われるばかり。起床は5～6時。6時30分には朝食。その後10時まで部屋遊び。10～14時までお昼寝。その後昼食。午後はお散歩、買い物をし、夕食は19時。入浴して21時30分就床。23時起床し、1時の父親帰宅で元気になって遊び、就床は3時。1人が寝そうでももう1人が元気だと片方を起こしてしまう。父親は朝7時には出社。

さあ相談されたあなたは、どう対応するか？

症例2

3歳男児（TM君）。話す言葉のうち意味のある単語は数個で、二語文もほとんどない。私と視線は一瞬は合うが、すぐに関心はほかに向かう。母親におうちでの様子を伺うと、ほとんど1日中テレビの前に釘付け、とのこと。母親もTM君の言葉については気になさっていた。TM君はテレビの大好きな父親と深夜ま

でテレビを見、就床は午前の1～2時、起床は9時で、起床直後から、母親と一緒に買い物に出かける時間以外はテレビの前で、1日のテレビ視聴時間は約15時間とのこと。母親に「テレビではなく、生身の人が相手になってあげてください」と申し上げるも、猛烈な反論。「この子はテレビが好きなんです」「テレビを消すとつけるまで駄々をこね続けます」「テレビ好きのお父さんにテレビをつけるなど頼むことはできません」「私が忙しく、テレビなしで、子どもの相手をずっとしていることはできません」

さああなたなら、この母親に対しどのように対応するか？

よくある質問

以下は母親からよくある質問である。

「私の子（1歳6カ月）は何時間寝かせたらいいんでしょう？」

さああなたはへと答えるだろうか？

これら3問に正解はない。これらはいずれも私自身が受けた相談である。私の対応を最後に提示するが、あくまで私の対応で、もっとすばらしい対応がきっとあるには違いない。でもこれは事実であり、その場での真剣勝負のプロセスの提示である。ご参考になれば幸いである。

対応例を読む前に10のクイズで眠りに関する皆さんの基礎知識を確認してほしい。

<クイズ：眠りに関する基礎知識10>

① 22時以降に就床する日本の3歳児の割合は2000年には

1. 10%以下
2. 10～25%
3. 25～50%
4. 50～75%
5. 75%以上

② 生活リズムを整えるうえで大切なことはどれか？

1. 朝の光
2. 夜の闇
3. 昼間の運動
4. すべて大切
5. すべて不適切

③ 生体時計の周期について正しいのはどれか？

1. 大多数の方で周期は24時間よりも長い
2. 最低体温前の光で周期が短縮する
3. 最低体温後の光で周期が延長する
4. すべて正しい
5. すべて誤り

④ 成長ホルモンについて正しいのはどれか？

1. 分泌のピークは5歳
2. 分泌のピークは0～3時
3. 年齢や時間に分泌量は影響されない
4. すべて正しい
5. すべて誤り



⑤ 赤ちゃんの睡眠の変化について正しいのはどれか？

1. 生まれたばかりの赤ちゃんは短時間で寝たり起きたりを繰り返すことが多い
2. 生後1カ月を過ぎると昼夜の区別がつくことが多い
3. 生後8カ月を過ぎると昼寝は午前午後各1回となることが多い
4. すべて正しい
5. すべて誤り

⑥ 子どもの眠りについて正しいのはどれか？

1. 夜寝入ったら、朝までぐっすり寝る
2. 子どもは夜になったら寝る
3. 睡眠時間を確保すればいつ寝てもよい
4. すべて正しい
5. すべて誤り

⑦ レム-ノンレム睡眠の周期について正しいのはどれか？

1. この周期で眠りは浅くなる
2. 成人ではこの周期は90~100分
3. 新生児ではこの周期は40分前後
4. すべて正しい
5. すべて誤り

⑧ 睡眠時間について正しいのはどれか？

1. 夏に長い
2. 減ると太る
3. 個人差は小さい
4. すべて正しい
5. すべて誤り

⑨ 正しいのはどれか？

1. 日本の子どもの睡眠時間は世界最長
2. 日本の子どもの昼寝の時間は世界最短
3. 日本の子どもの就床時刻は世界で最も早い
4. すべて正しい
5. すべて誤り

⑩ 寝不足がもたらすのは？

1. 副交感神経機能の緊張
2. 耐糖能の上昇
3. 免疫機能低下
4. すべて正しい
5. すべて誤り

表 sleep health

基本は4つ ・朝の光を浴びること ・昼間に活動すること ・夜は暗いところで休むこと ・規則的な食事をとること
付帯事項 眠気を阻害する嗜好品、環境を避けること (カフェイン、アルコール、ニコチン、過剰なメディア接触)

sleep health について

私が皆さんに知っていただきたいことは1点、sleep health (表)^{1, 2)}である。そして子どもの眠りからは多少離れるが、眠れない、とおっしゃる成人の方にすぐに「では睡眠薬を」という対応をするのではなく、「眠れません」と患者さんがおっしゃったなら、「では1日の様子を伺わせてください」、と応じていただきたいのである。そしてsleep health 上の問題点がないかどうかをチェックしていただきたい。sleep health に問題点があるのに、それを放置して睡眠薬を処方しても効果は挙がらない。子どもの話に戻すと実は今、日本では小学生の50%、中学生の60%、高校生の70%が自ら睡眠不足と認識している、との調査結果がある。そして睡眠不足を自覚している彼らの睡眠不足の理由では「眠れない」が上位を占める。この場合も症例2と同じである。昼間は身体を動かさず、夜になってもメディアに過剰に接していれば、疲労せず、メラトニンは分泌されず、生理的に眠らない状態となってしまう。ヒトという動物の生理を考えれば当然の反応としての「眠れない」の可能性はある。この場合も重要なことはsleep healthの確認であることは言うまでもない。

冒頭2症例の対応例

1) 症例1：昼間を活動的に過ごしてもらおう

週末の様子を伺った。起床9時。朝食後父親も一緒に外出。帰宅後早めの夕食。入浴して、父親と遊んで21時就床、夜泣きなし。さらに平日の様子を詳しく伺うと、お散歩はバギーで、バギーの中で2人は寝ている、とのこと。すると「なんで私は寝られないのに、この子たちは寝るの!」と母親。「10~14時にお子さんが揃って寝ているときが、お母さんが唯一休めるときなんですよね」と私。これでだいぶ母親も落ち着いてくださった。「お父さん、もう少し早く帰らないかな?」「そうなんです。ちょっとこの人仕事やりすぎなんです」と母親。父親も苦笑い。以後のやりとりは次の通り。

私 「土日の夜は眠れていそうだから、普段からもっと昼間に疲れないとね。誰かに頼めないかな」

母親「実家は遠くて」

私 「例えば児童館に連れていくとかどうですか。あとお父さん、早めの帰宅をよろしくね」「はい。もう少し早く帰るようにします」と父親。「いろいろ言えてよかった」と母親。だいぶ表情は和んできた。さいごに私から一言「どうしたら2人が昼間に疲れるか、いろいろと考えてみてくださいね。体力ばかりでなく頭も疲れさせてくださいね。例えば毎日お母さんとの散歩では、新たな発見は少なく、子どもたちも頭はあまり使わないかもしれない。でももしおば



あちゃんとお買い物に行ったとして、お子さんにしてみれば、さてどんなルートなのか？どこに買い物に行くのか？寄り道はあるのか？等々きつとすべてが新たな体験。これは頭がフル回転となって、疲れると思いますよ」。

1カ月後、母親は頑張ってくれた。前回外来の翌日からバギーを封印し、そして2人にどれくらい体力があるか試したそうである。なんと2人は2駅分歩いたとのこと。「この子たちの体力を見くびっていました」とご両親。その日はよく寝てくれたそうである。父親も帰宅を早くした。すると早く寝てくれることがわかった。ただどうしても遅くなってしまう日もある。そうすると父親の帰宅で目が覚めてしまうようだ。でも「ずいぶん寝てくれるようになりました」と母親。まだまだ戦いは続くが、何とはなしにコツをつかみはじめてくださったようである。

2) 症例2：メディア接触を控えてもらう

これ以上いろいろといっても母親の受け入れも難しかろうと考え、過剰なメディア接触の問題点を特集した雑誌をお渡した。

2週間後の再診時。なんとこの10日間完全なノーテレビとのこと。そしてTM君が一生懸命に私に向かって何事か話しかけようとするのである。まだきちんとした二語文、三語文ではないが、一生懸命に私に話しかけようとする姿には母親も感激していた。例えば最近では20時就床7時起床で、ご飯も前よりもよく食べるようになったそうである。具体的に母親がしたことは、読み聞かせだった。「もっともつと、しつこくて」、と母親は少々お疲れ気味であったけれども、嬉しそうでもあった。TM君の変化を実感されたのだろう。それ以降のTM君の発達は目覚ましいものだった。1カ月間隔で何回か外来で拝見したが、それも数回でフォローオフにした。母親と一緒に自転車に乗ったTM君から、「これから児童館で〇〇ちゃんと遊ぶの」、と街中で話しかけられたのは、外来でお目にかからなくなって3カ月ほどしてからだったろうか。うれしい再会だった。

冒頭質問の対応例 ～正解主義に捉われない

146頁の「よくある質問」はよくいただくご質問である。このほかにも、何時に寝たらいいですか？何時に起きたらいいですか？昼寝はどのくらいしたらいいですか？等々の数字をお尋ねになるご質問がある。でも私は数字はお答えしていない。具体的な答えを求める方には不満足で、非常にイライラする話である。私が申し上げているのは、「早起きをして早く寝てください。寝る時間の目安は午前中に元気かどうかです。夜ふかしになるならお昼寝を早めに切り上げることも必要かもしれませんね」、等々である。フラストレーションがたまる方も多いだろう。でもそのような方は「正解主義」に捉われすぎているのではないだろうか？△時とか□時間と言ってもらえると確かに楽かもしれない。ただ〇時に起きよう、と言ったとして、母親のなかには、今日は起きる時刻が〇時15分になってしまった、と本質的ではないことで悩まれてしまう方も出てきてしまう。大切なことはお子さんの状態を見て、お子さんがどんな状態であるか、感じてあげることではないだろうか。

例えばこのような声を聞いたことがある。「子どもにいいと言われることは何でもやりました。子どものために頑張りました。早起き早寝朝ごはん朝うんち、はもちろん、メディア接触は極力避けて読み聞かせに外遊び、児童館にも一生懸命連れて行きました。なのに…。今中学になったうちの子は、学校に行ってくれません。私が何を言っても聞いてくれません。父親と

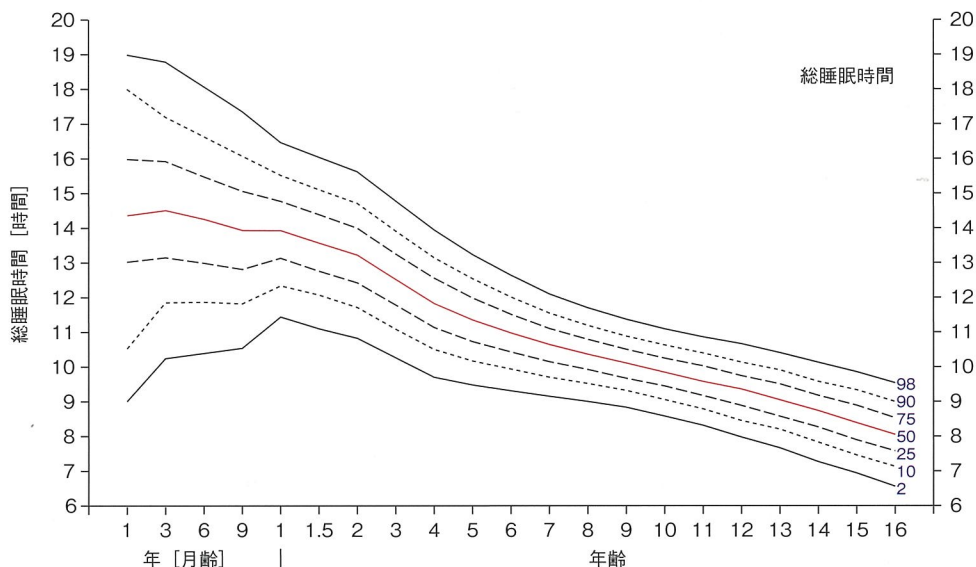


図1 睡眠時間の加齢変化

グラフ右端の青数字は%タイルを示す。例えば50%タイルは、100人のうち50番目のデータ。文献3より引用。

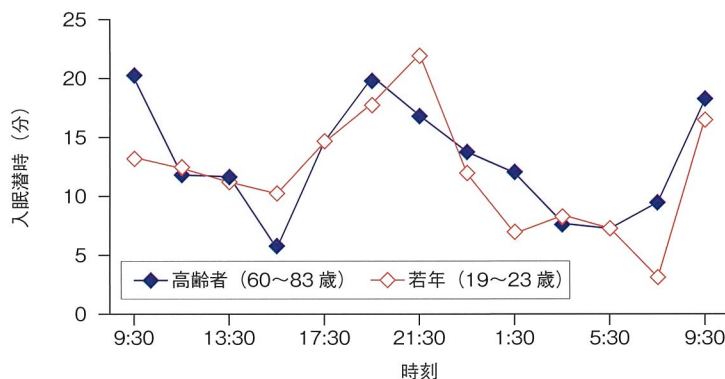


図2 寝入るまでの時間(入眠潜時)の日内変動

文献4より引用。

は目を合わせてもくれません。いったい私の子育てはなんだったのでしょうか?」。確かに頑張った母親には「お母さんが思い描いていた理想のお子さん」があったのかもしれない。でもひょっとしたらそれは母親の独りよがり、なのではないか。良いと言われることをこれだけやったのだから正しいはず。正しいのだから必ず期待通りの結果がついてくるはず。これは20世紀までの成長社会にあって私たちが毒されていた正解主義の代表的な考え方なのではないだろうか。いま学校に行けないおさんは母親にとって不正解なのか? いま学校に行けないおさんは30年後どう過ごしているのか? 直近のわかりやすい結果ばかりを追い求めていると、見失ってしまうことが多いのではないだろうか? 「お子さんが元気」と母親が思えたらそれがベスト。みなさんには、「自信をもって子育てしてください。どうか正解主義から脱皮して、子



育てを楽しんでください。子育てに正解主義は似合いません」というメッセージを伝えてあげられるような医師になってほしい。

さいごに ～適切な睡眠時間とは

なお適切な睡眠時間には個人差がある (図1)³⁾。何歳だから何時間寝なければならない、ということとは言えない、ということは強調しておきたいと思う。ただこのように申し上げると、神山は睡眠時間はどうでもよいと言っている、という誤解を受けがちなのであるが、私は睡眠時間はどうでもいい、と言っているわけではない。その方その方に適した必要な睡眠時間をとることはきわめて重要と考えている。ではある方に必要で適切な睡眠時間はどのようにして決めることができるのだろうか？ ヒトは1日に2回、午前4時と午後2時前後には眠くなるのだが、午前の10～12時には覚醒度が一番高くなる (図2)⁴⁾。つまり午前10～12時に眠気がなく、充実して過ごすことができればその方の眠りの量、質、生活リズムには大きな問題点はないと考えてよいのではないかと私は考えている。ただ1歳代のお子さんのなかにはまだ午前寝をする方もおいでなので、午前中の様子を手掛かりに眠りの量、質、生活リズムの良否を判定できるのは2歳以降と私は考えている。

<クイズの回答>

①4, ②4, ③1, ④5, ⑤4⁵⁾, ⑥5, ⑦4, ⑧2, ⑨2, ⑩3

文 献

- 1) 「ねむり学入門」(神山 潤 著), 新曜社, 2010
- 2) 「睡眠関連病態 (小児科臨床ピクシス14)」(神山 潤 編), 中山書店, 2010
- 3) Iglowstein, I., et al. : Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends. *Pediatrics*, 111 : 302-307, 2003
- 4) Roehrs, T., et al. : Daytime sleepiness and alertness. *Principles and practice of sleep medicine*, 4th ed. (Kryger, M. H., et al. ed.), pp.39-50, WB Saunders, 2005
- 5) Shimada, M., et al. : Emerging and entraining patterns of the sleep-wake rhythm in preterm and term infants. *Brain Dev*, 21 : 468-473, 1999

Profile ● 神山 潤 (Jun Kohyama)

東京ベイ浦安市川医療センター

ヒトの身体はもっとも身近な自然です。ヒトの身体という自然にはまだまだ未知の点が多数ある。にもかかわらず、身体のことはずべてわかったような、奢り高ぶった大人たちのなかで、身体が自然であることを無視させられているのが今の日本の子どもたちであり、その結果犠牲にされているのが動物としてのヒトの基本的生理現象のひとつである眠りではないでしょうか。子どもの眠りを考えるには、大人の眠りに対する考え方の分析が不可欠です。大人が眠りを疎かにしている限りは、さらに言えば大人がヒトを動物と認めない限りは、子どもの眠りは守られません。