

正しく知ろう!

「眠り」の基本

「小児科医に聞く今日から実践できる」わが子にとつての良い眠り

「おはよう!」——子どもが元気に起床してくる朝はうれしいもの。

十分眠った翌朝は目覚めスッキリ、体調ハッチリ。

でも実際は、寝つきが悪い夜や、寝不足でボーッと見える日も。

どうすればよく眠るのかしら、そもそも子どもにとって

睡眠はどんなもので、何時間眠ればいいのかしら…。

そんな疑問にお答えくださるのが「子どもの早起きをすすめる会」発起人として

各方面で活躍中の小児科医、神山潤先生。

子どもの「眠り」のメカニズムや、子どもが良い睡眠習慣を持つために

今日から実践できることを教えていただきました。



赤ちゃんはなぜ夜泣きする？

生まれたばかりの赤ちゃんは大体3〜4時間ごとに寝たり起きたりで、3カ月くらいから寝る時間と起きる時間が決まってきます。この頃から夜はしっかり寝てくれることを期待したいところですが、朝までよく眠ることができるようになるまで達するのはもっと大きくなってからです。

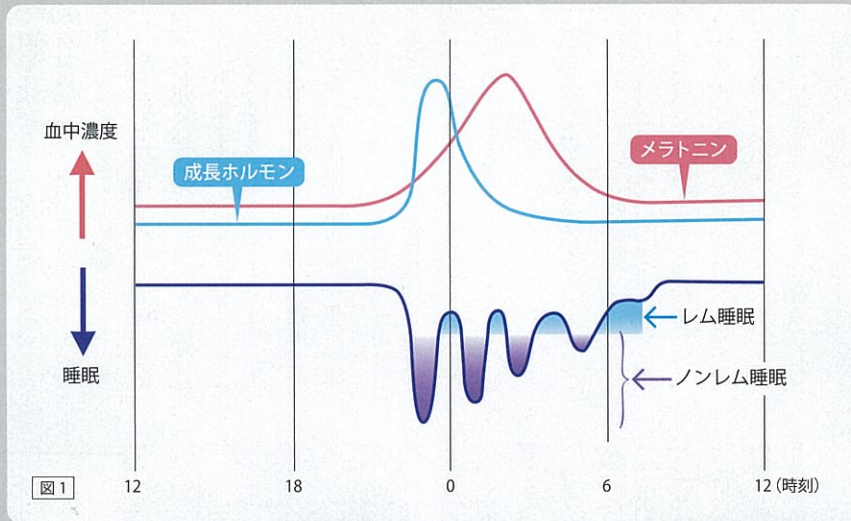


図1

人は一晩の睡眠の間に「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類の睡眠を交互に繰り返しています(図1)。一晩の睡眠中のレム睡眠の割合は、大人だと約20%ですが、赤ちゃんでは睡眠の半分近くを占めます。大脳は深いノンレム睡眠時には活動が低下しますが、レム睡眠時にはほとんど昼間と同じ状態で活動しており、大人は夢を見て寝言を言ったり寝返りを打ち、赤ちゃんは夜泣き

すると考えられます。泣いた時にあやした方がいいのか、癖になるからやめた方がいいのかはケースバイケースで難しいところですが、多少ぐずっても夢でも見てるのかな、とおおらかな気持ちで赤ちゃんを眺めることができます。いいですね。

睡眠はなぜ必要？

人は眠ることで体や大脳を休めます。眠りは食事や排泄と同様に生きるために必要不可欠なものです。睡眠が不足すると、脳の働きが低下して集中力や注意力が欠けてイライラしたり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。アメリカのシカゴ大学で大人を対象に4時間

睡眠を6日続ける実験を行ったところ、血糖値上昇、コルチコステロイド(副腎皮質ホルモン)分泌低下不良、交感神経活性上昇、免疫機能低下など、いわゆる老化と同じ現象が起きました。睡眠が不足すると体にさまざまな変調が生じることがわかります。

子どもにとって、眠りは体を成長させる重要な時間でもあります。子どもの体の成長を促す「成長ホルモン」は眠った直後のノンレム睡眠時に脳の下垂体から大量に分泌されます(図1)。分泌された成長ホルモンは血液によって運ばれ、骨の軟骨部分に働きかけて骨を伸ばしたり、筋肉の増加や代謝を促して体を成長させます。子どもの成長には入眠後に安らかな眠りを持続することが必要なのです。

理想的な睡眠時間は何時間？

子どもにとって理想的な睡眠時間とはどのくらいかとよく質問されます。100人の子どもの睡眠時間を数年間調べた資料によると、1歳は11時間から17時間、3歳は10時間から16時間、6歳でも10時間から14時間と大きくばらつきがありました。必要な睡眠時間は個人差が大きく、適切な睡眠時間は「わかりません。ごめんなさい」と言うしかありません。大切なことは理想的な睡眠時間ではなくその子にとって適切な睡眠時間を知ることです。

お話 神山潤先生

Profile

小児科医。東京ベイ・浦安市川医療センターCEO。

1981年東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学大学院助教授、東京北社会保険病院副院長を経て現職。日本子ども健康科学会理事、日本小児神経学会評議員、日本臨床神経生理学会評議員、日本睡眠学会理事。

『子どもの早起きをすすめる会』発起人。

『「夜ふかし」の脳科学』(中央公論新社)、『四伏のすすめ』(新曜社)、『子どもの睡眠』(芽ばえ社)、『睡眠がよくわかる事典』(PHP研究所)など著書多数。

<http://www.j-kohyama.jp>

では、適切な睡眠時間を知るにはどうすればよいでしょうか。お父さんお母さんが自分のお子さんをよく見て、調子の善し悪しを判断することが重要です。人の体には自律神経、体温、ホルモン分泌の変化のように1日周期のリズムで働く生体現象があり、睡眠覚醒のリズムもその一つです。生理的な眠気のピークは1日に二度あり、午前4時頃と午後2時頃。逆に午前10時から正午は最も眠気が少ない時間帯です。一日の睡眠覚醒リズムが安定してくる2歳以上の子どもの場合、この時間帯に眠くならず元気にしていれば良い睡眠がとれていると考えてよいでしょう。

夜ふかしはなぜ悪い？

日本は諸外国と比較して夜10時を過ぎても起きている子どもの割合が多いようです。夜ふかしの子どもは夜と昼の合計睡眠時間は、早く寝る子より短いという調査結果があります。また、夜ふかしで生活リズムが乱れると、メラトニンというホルモンの分泌が減少する傾向があります。メラトニンは眠気をもたらし、酸素の毒性から細胞を守る作用があるホルモンで、1〜5歳のころに最も大量に分泌されます。3歳児を対象に、就寝時刻、起床時刻と朝の尿中のメラトニン代謝物の濃度を調べたところ、夜ふかしをした場合に低くなる傾向にありました。この結果から直接、夜ふかしをすると夜間のメラトニン分泌量が減少して抗酸



化作用が低下するとまでは言えませんが、子どもの体調にはあまり良くない影響が及ぶ可能性は考えられます。

夜ふかしの原因はお父さんの帰宅が遅いことや、少し大きくなると携帯電話やゲームの普及なども挙げられるでしょう。わたしは夜ふかしは日本の社会問題だと考えています。子どもの良い眠りのために保護者が子どもの生活リズムを見直すことが大切です。

良質な眠りの鍵は 昼間の生活にあり

では、子どもが自然に入眠し良質な睡眠をとる習慣を持つためにはどうすればよいでしょうか。実は良い眠りのためには、食事、排泄、運動など昼間の生活こそが大切なのです。大人も子どもも基本的には一緒に、下の図の6原則が快適な眠りにつながります。

快眠への6原則

1 朝の光を浴びること

人間の脳の視交叉上核というところに体内時計があるのですが(図2)、この時計の周期はおおよそ24〜25時間と地球の周期より少し長いため、放っておくと生活時間は後ろにずれていきます。朝の光は眠気をもたらずメラトニンの分泌を抑え、セロトニンという情報伝達物質の分泌を高め、体内時計をリセットして快適な一日をスタートさせます。

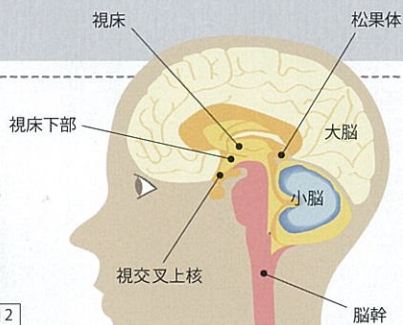


図2

2 昼間に活動すること

昼間に運動をして体が疲れると眠くなります。2歳の双子の寝つきが悪いとお悩みのお母さんが、昼間の移動はほとんどバギーに乗せていると言ったので、体を動かすようアドバイスしました。すると、休日にお父さんと一緒に歩かせてみたら2駅くらい歩き、夜はよく眠ったそうです。ただし、動かしすぎて眠れないこともあるので注意。たまにはおばあちゃんと散歩するなど日頃のルーティンから少しずらした活動で「きょうはいつもと違うぞ」と頭を疲れさせるのもよいでしょう。

3 夜は暗い環境で休むこと

眠気をもたらすメラトニンは夜分泌されますが、明るい光が抑制されてしまいがちです。夜遅くまでテレビやゲームの光を浴びるのは避け、部屋を暗くして休みましょう。



読み聞かせなど 入眠儀式も有効

寝る前に絵本の読み聞かせをする、ぬいぐるみをそばに置くなどの入眠儀式を取り入れるのも子どもの寝かしつけに効果的です。寝る前に子どもを抱っこしてテレビ、冷蔵庫、洗濯機などに「おやすみ」と声をかけてまわる「おやすみツアー」を行うご家庭もあるそうです。お父さんとプロレスをして大騒ぎして寝るんだ、というご家庭もあつていいし、そんなことをしたら興奮して眠れないという方もいるでしょう。ぜひ、ご自分のお子さんに合った寝る前の段取りを作ってみてください。

読み聞かせは入眠儀式としてはもちろん、心の発達のためにもとてもいい習慣です。読み聞かせをしているときのお子さんの脳の動きを調べてみると、

「心の脳」と言われ感情・情動に関わる大脳辺縁系が活性化するとわかりました。また、読み聞かせをするお母さんの脳を調べると、思考・意思決定・行動抑制など高次な機能を司る前頭前野の活性化が確認されました。お母さんだけでなく、是非お父さんも読み聞かせをしてみてください。

情報に振り回されず お子さんをよく見て

繰り返しになりますが、常にご自分のお子さんにとってどうなのかという視点で考えてください。雑誌などで「早寝早起きして朝ご飯をとる子が成績がいい」というような見出しをよく見かけます。そうすると皆さんは「早寝早起きさせて朝ご飯をしっかり食べさせなくては」と考えます。でもそういうデータは平均値を比較したに過ぎません。朝型で成績が悪い子、夜型で成績がいい子もいて「早寝早起き朝ご飯の子が成績がいい」とは必ずしも言えないのです。このような情報に振り回されず、お父さんお母さんがもっと自信を持って自分のお子さんを注意深く見て、このくらい眠ると調子がいいんだ、とわが子にとつての良い生活リズム、良い睡眠を知っていたらいいと思います。お子さんと一緒に健やかな睡眠習慣、生活リズムを見つけ、ぜひお子さんが小さい今のこの時期を楽しんで過ごしていただきたいと思います。

規則的な食事をとる

夜行性のネズミに昼にエサを与えると昼にエサを探そうになります。人間も同じで、食事は生活リズムを整えるのに重要です。1歳半の女の子が全然寝ないと思われ、お母さんによく聞くと、食べた物を食べたいときに与えていたことがわかりました。三食きちんと時間を決めてとるように伝えるところ、1カ月後にはちゃんと寝付けるようになりました。

規則的に排泄すること

食事と同様に規則的な排泄も生活リズムを整え、良い睡眠習慣につながります。

過剰なメディア接触を避けること

テレビ、ゲーム、スマホなど、子どもがつい長時間接触しがちなメディアは夜ふかしの原因になります。一つの道具として上手に使うことが大事だと思います。