

見守りたい
健やかな体の発達

睡眠リズム

睡眠リズムは朝の光と

夜のやみで作られる

0〜2歳代は睡眠リズムを作る大切な時期。

睡眠の役割や仕組みを知り、

ひとりひとりの心地よい眠りを作っていきましょう。

監修／神山潤(東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)



睡眠の周期は

「朝の光」で作られる

毎朝わたしたちが意識しなくても、朝になると目覚めて、夜になると眠るのは、脳内の「生体時計」が、睡眠と覚せい周期をコントロールしているからです。地球の1日は24時間ですが、「生体時計」は24時間より30分〜1時間ほど長いのです。そのままでは、時差ボケのような状態になってしまいますが、朝の光を浴びると時間のずれが解消されて、24時間周期に合うようになります。

しかし夜更かしをして夜でも明るい場所で光を浴びる生活をしていると、生体時計が昼間と勘違いし、1日の長さや体の周期とのずれが大きくなってしまいます。そのため早起きできずに朝の光を浴びないことで、時差ボケのような状態になるのです。

0歳でも、昼と夜のメリハリをつけた生活を

メリハリをつけた生活を

新生児はまだ、生体時計がうまく働きません。そのため、数時間眠っては授乳、また眠るというリズムを繰り返します。1か月くらいで生体時計が働き始めますが、まだ朝の光を浴びて、生体時計をリセットすることができないため、夜中に起きて昼間に眠るリズムになることもあります。3〜4か月くらいになると、朝の光で生体時計がリセットされ、次第に朝起きる時刻と夜寝る時刻が一定になっていきます。

しかし睡眠リズムが定まらない0歳の時期も、にぎやかな昼間と、静かで暗い夜を感じ取ることが大切です。昼寝のときは真っ暗にしない、夜中に起きていても薄暗く静かにしておくなど、昼と夜の区別がつきやすい環境を心掛けましょう。

睡眠リズムの変化

※月齢や年齢は目安です。

1〜3
か月



1日中、3〜4時間眠っては授乳、また眠るという生活を送ります。昼と夜の区別はほとんどありません。

4〜6
か月



次第に1回の眠りが長くなり、夜もまとまって眠るようになります。授乳により満腹になったら眠るようになってきます。

7〜12
か月



1日の睡眠時間は14時間前後となります。8か月を過ぎるころから、少しずつまとまって眠るようになります。

睡眠にかかわる大切なホルモン

「睡眠と覚せい」にかかわる2つのホルモンがあります。ひとつは、暗くなると分泌されるメラトニンです。メラトニンは、夜間に多く分泌されるホルモんで、眠気を誘う働きがあります。朝、しっかりと光を浴びて昼間活動することで、(夜間の)分泌が高まります。反対に、夜でもまぶしい光を浴びてしまうと、分泌が抑えられて、眠りに入りにくくなります。

もうひとつはセロトニンです。セロトニンは、心の穏やかさを保つホルモンです。夜更かしで朝寝坊の生活パターンでは、分泌が低下し、きれやすい子どもをつくると考えられています。規則正しい生活をすることは、メラトニンとセロトニンの働きを高めることにつながります。

メラトニン

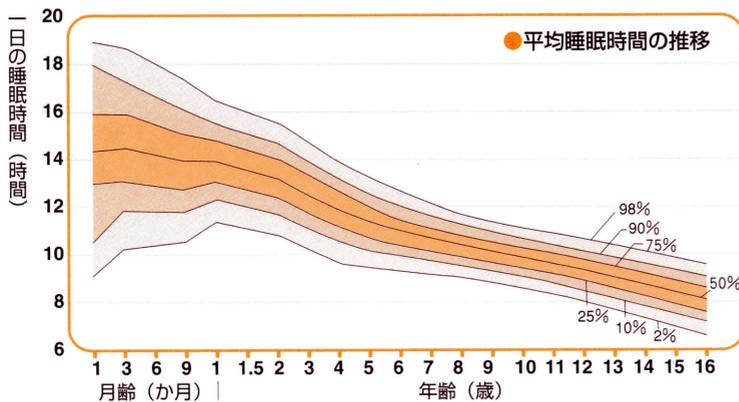
- ・酸素の毒性から細胞を守る
- ・眠気を起こし、夜の眠りを誘う

セロトニン

- ・心の穏やかさを保つ
- ・キレにくい子どもに育つ
- ・攻撃性を抑える

必要な睡眠時間は、個人差や季節、体調によって異なる

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と夢を見ることので多いレム睡眠があり、大人で



※50%のラインが、平均的な睡眠時間を表し、全体の50%の子どもが25%ラインと75%の間に、80%の子どもが10%と90%ラインの間に分布します。1歳以下では、個人差が大きいことがわかります。

は、平均90分くらいの周期で繰り返されます。この眠りのサイクルが、0歳で40分、1歳で50分、2歳で70分、5歳で80分くらいと短いので、大人には赤ちゃんの眠りが長く続かないと感ぜられるかもしれません。また、必要な睡眠時間は、左のグラフのように個人差が大きいものです。昼間たくさん活動して疲れたときや体調が悪いときは、当然眠りも多く必要になります。大人と子どもの睡眠リズムの違い、そして、ひとりひとりの子どもが必要とする睡眠時間の違いがあることを理解し、園での睡眠を考えていきましょう。

「寝る子は育つ」って本当？

「睡眠を十分とらないと、成長ホルモンの分泌が低下して、体の成長を妨げる」とよくいわれますが、実はこれは誤り。成長ホルモンは、眠りについてすぐの深い眠り(ノンレム睡眠)のときに最も分泌量が多くなりますが、睡眠が十分でない場合、起きている間にも成長ホルモンが分泌されて1日の総量は保たれることがわかっています。

しかし睡眠は、脳の働きや精神の安定のためには欠かせません。十分な睡眠がとれるよう、0歳代から正しい生活リズムを作っていきましょう。



2歳になると、午前中はあそび、午後1回の午睡というリズムになっていきます。

※2歳代以降は、午前中に眠そうでなければ、睡眠時間、眠りの質、生活リズムに大きな問題は無いと考えてよいでしょう。



1歳2か月を過ぎると、午後1回の午睡で足りる子どもが増えます。

※夜の睡眠時間やその日の体調などで午睡時間は変わります。状況を見て、午前中に寝ることも取り入れていきましょう。