

# ねむ 何で眠りが大切なの？

## ねむ からだ せいちょう 眠って出てくる身体のための成長ホルモン

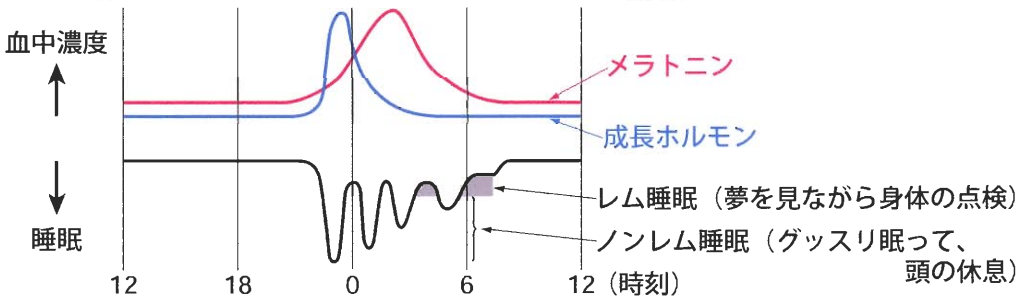
せいちょう ほむ の きんにく ふ いた そしき しゅうふく  
成長ホルモンは骨を伸ばし、筋肉を増やし、傷んだ組織を修復します。眠っている間に分泌されるので、眠らないと子どもは大きくなれません。

## すいみん からだ てんけん のう きゅうそく レム睡眠は身体の点検、ノンレム睡眠は脳の休息

ゆめ すいみんちゅう てんけん すいみん  
夢をみているレム睡眠中に脳はからだの点検をしています。レム睡眠でない睡眠ーノンレム睡眠ーの時には、脳は休んでいます。レム睡眠もノンレム睡眠も役目は違いますが、脳の成長に大切です。

## 明るいと出なくなってしまうメラトニン

ねむけ さんそ どくせい まも  
メラトニンは眠気をおこし酸素の毒性からからだを守ります。暗くなると分泌されます。いっしょう  
一生の中で、幼児期に一番多く出ます。ひかり  
光があたると分泌が減ります。夜は暗くしてメラトニンがしっかり出るようにしましょう。



## すいみんぶそく 睡眠不足だとどうなるの？

すいみんぶそく つづ けつあつ  
睡眠不足が続くと血圧が上がります。また糖尿病の遠因にもなります。しんけいさいぼう やす  
神経細胞も休めず、その働きも落ちます。お  
起きているときに神経細胞をしっかりと働かせるために眠るのです。

## なんじかん ね 何時間寝ないといけないの？

ひつよう なが こじんさ ひるまきげん げんき た  
必要な睡眠の長さは個人差があります。昼間機嫌よく、元気にしていれば睡眠は足りていま  
す。「何時間寝ないといけない」と悩むのはやめましょう。

# 3-4ヶ月まで

## ひる あか よる くら 昼は明るく、夜は暗く

生まれたばかりの赤ちゃんは、「泣いて、哺乳し、眠る」を約3時間ごとに繰り返します。そんな赤ちゃんも次第に昼と夜との違いがわかってきます。赤ちゃんが昼と夜との違いを知る手がかりは、光・授乳時間・御家族の生活の様子です。昼は明るくして適度な刺激を与え、夜は暗く静かにしましょう。

## たいないどけい じかん 体内時計の1日は24.5時間

脳の中には1日が24.5時間の体内時計があります。24.5時間の体内時計と24時間の地球時計のズレは光で調節します。明るく賑やかな夜や、暗い静かな昼では赤ちゃんは地球のリズムを誤解します。

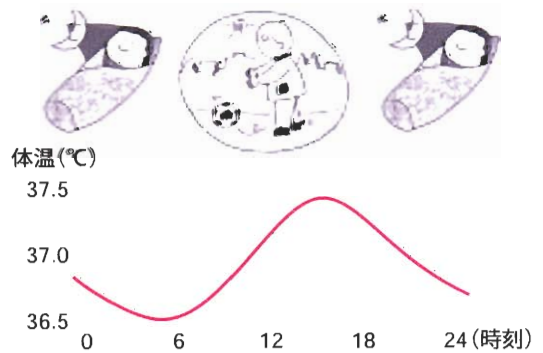
## この頃の夜泣き

生後3~4ヶ月頃までの赤ちゃんは体内時計と地球時計の調節が下手です。それで毎日常生活時刻が遅くずれることがあります。そうすると地球時間の「夜」に目覚め、「夜泣き」となる場合もあります。「夜泣き」と悩む前に睡眠日誌\*をつけて、赤ちゃんが体内時計の調整中だとわかってあげてください。

## あつ ふろ ねむ 熱いお風呂は早めに、眠る前のお風呂はぬるめに

体温は明け方に低く、夕方に上がります。その差は約1℃もあります。この体温リズムが完成するのも生後3-4ヶ月頃です。

体温が下がり始めるとうまく寝付けます。眠る前の熱いお風呂では、下がり始めた体温が上がります。熱めのお風呂は早めに、眠る直前ならぬるめのお風呂がお勧めです。



## すいみんにっし 睡眠日誌\*

「眠っていたな」と思う時間のところに線を引いてください。厳密にする必要はありません。ノートや便箋を使って気軽につけましょう。図のように毎日睡眠時刻が遅くずれるのは、体内時計と地球時間との間にズレがある証拠です。赤ちゃんは時計の調整中です。

0 6 12 18 24(時刻)

○月5日	—	—	—	—	—
○月6日	—	—	—	—	—
○月7日	—	—	—	—	—
○月8日	—	—	—	—	—
○月9日	—	—	—	—	—
○月10日	—	—	—	—	—

ひる ね  
昼 寝

昼寝は生後8ヶ月ころには午前午後各1回になることが多いようです。

昼寝が長すぎて遅寝になるようなら、昼寝を早めに切り上げて、早起き早寝の習慣をつけることも大切です。



この頃の夜泣き

<レム睡眠>

睡眠日誌\*で赤ちゃんの眠りを調べてみましょう。いつも同じ時間の「夜泣き」ならレム睡眠のせいかもしれません。レム睡眠中には夢をみえています。顔や手足がピクツいたり、呼吸があらくなったり、声を漏らしたり、またグズルこともあります。そのたびに抱き上げたり授乳したりするとクセになってしまいます。多少のグズりは生理的なレム睡眠の現象と割り切ることも大切です。

<夜の授乳>

夜の哺乳習慣が「夜泣き」を固定させることもあります。もう智恵のついた赤ちゃんが泣いてミルクをせがむというわけです。食事は光や運動と共にリズム作りに大きく影響します。夜中の哺乳をやめることが難しい時には、寝る前の授乳を習慣にすることで「夜泣き」の改善が期待できます。

<昼間の活動>

「夜泣き」というと「眠り」にばかり注意が向かいがちですが、昼間の活動量もチェックしてみましょう。昼間の活動性を高めると生活リズムにメリハリが生まれ、夜の睡眠にもよい影響が期待できます。

<ひとりで悩まない>

悩みをひとりで背負い込まないということも大切です。誰かに打ち明けましょう。打ち明けられる知り合いがいなければ小児科医に語って下さい。なお泣き方がいつもと違う時には、熱や痛みや痒みはないのか、気温や湿度や着衣の具合はどうか、確かめてあげてください。



睡眠日誌\*

	0	6	12	18	24(時刻)
○月5日	—	—	—	—	—
○月6日	—	—	—	—	—
○月7日	△	—	—	—	△
○月8日	—	—	—	—	—
○月9日	△	—	—	—	—
○月10日	—	—	—	—	—

△は夜泣き

「眠っていたな」と思うところに線を引いてください。厳密にする必要はありません。ノートや便箋を使って気軽につけましょう。「夜泣き」があったら印(左図では三角)をつけましょう。いつも同じ時間の「夜泣き」ならレム睡眠のせいかもしれません。昼間に寝過ぎていないかどうかチェックしてください。

## ひるね はやねはやお 昼寝と早寝早起

1歳2ヶ月を過ぎると、昼寝は午後1回となる場合が多いようです。ほとんどの1歳6ヶ月児が昼寝をしますが、なかにはまったく昼寝をしない子もいます。

3歳になると昼寝をまったくとらないお子さんも10~15%います。昼寝をしなくても昼間機嫌よく元気に遊んでいれば睡眠時間は足りています。昼寝は「しなければいけないもの」ではありません。

あまり遅くまで昼寝をしていると、夜の寝つきが遅くなる場合もあります。遅寝では遅起きになり、遅寝遅起きでは睡眠時間が減ります。昼寝が長すぎて遅寝になるようなら、昼寝を早めに切り上げて、早起き早寝の習慣をつけることも大切です。

## にゅうみんぎしき 入眠儀式

指しゃぶり、哺乳瓶、おしゃぶり、特定のタオル、ぬいぐるみ、本を読むことなどがお子さんの寝つきに必要なようです。このような「入眠儀式」は60%前後のお子さんにあります。成長の一時期に必要な「儀式」なのでしょう。心配はいりません。



## ねぼけ 寝ぼけ

10~15%のお子さんが寝ぼけます。寝ついて1~2時間のころや、明け方におきます。

毎日寝ぼける子もいますが、年に数回程度の子もいます。一晩におこる回数はたいてい1回です。なだめようとする逆に興奮します。

**危険なものを回りから取り除いて、見守ります。**

一晩に何回もおこる場合や、回数が日に日に増える場合にはてんかんの可能性も考えます。

そんな場合には一度専門医に相談しましょう。



## おねしょ

5歳を過ぎても月に2晩以上おもらしをしてしまうと「夜尿症」と診断されます。治療の基本はおこらず、あせらずです。しかってもよい結果は期待できません。おおらかに見守りましょう。うまくいった朝には大いにほめてあげましょう。基本的には自然になおっていきます。

# つ なや よ な 尽きない悩み、「夜泣き」

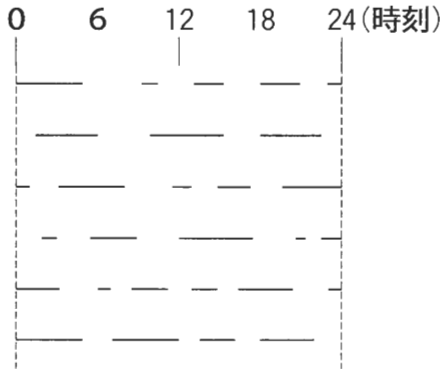


50~60%の方が「夜泣き」に悩んでいます。

昼夜の区別がつく前（生後4ヶ月まで）と、そのあととで分けて考えましょう。

## せいご よ な 生後4ヶ月までの夜泣き

生後4ヶ月までは、赤ちゃんは24時間周期の体内時計と24時間周期の地球時計との調整中です。そこで地球時計の夜に生理的に目覚め、「夜泣き」になる場合もあります。睡眠時間が毎日少しずつ遅くずれるなら、このタイプの「夜泣き」です。地球の24時間リズムの手がかり（光・授乳時間・御家族の生活の様子）をしっかりと赤ちゃんに伝えましょう。



### すいみにっし 睡眠日誌

「眠っていたな」と思う時間のところに線を引いてください。厳密にする必要はありません。ノートや便箋を使って気軽につけましょう。図のように毎日睡眠時刻が遅くずれるのは、体内時計と地球時間との間にズレがあるからです。赤ちゃんは時計の調整中です。

## せいご す よ な 生後4ヶ月過ぎの夜泣き

毎晩同じ時刻の「夜泣き」なら、レム睡眠が関係しているかもしれません。赤ちゃんが夢をみてグズっているというわけです。多少のグズりは生理的なレム睡眠期の現象と割り切りましょう。

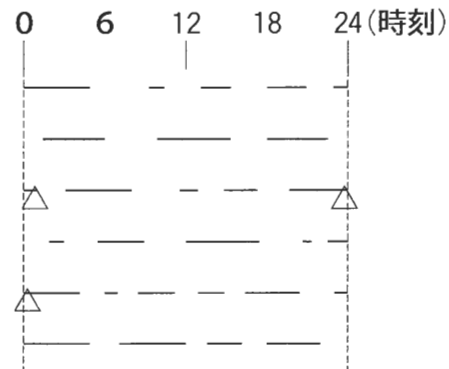
夜中の哺乳習慣が「夜泣き」につながることもあります。智慧のついた赤ちゃんが泣いてミルクをせがむというわけです。寝る前の授乳を習慣にしましょう。

昼間の活動性を高めると、生活にメリハリが生まれ、夜もよく眠るようになります。赤ちゃんはお父さん、お母さんのイライラに敏感です。お父さん、お母さんの精神的な安定がとても大切です。なお泣き方がいつもと違う時には、熱や痛みや痒みはないのか、気温や湿度や着衣の具合はどうか、確かめてあげてください。



### すいみにっし 睡眠日誌

「眠っていたな」と思うところに線を引いてください。気軽につけましょう。「夜泣き」があったら印（右図では三角）をつけましょう。いつも同じ時間の「夜泣き」ならレム睡眠のせいかもしれません。昼間に寝過ぎていないのかもチェックしてください。



△は夜泣き

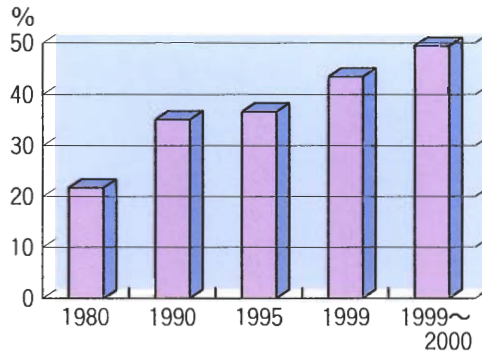
# おそねおそお 遅寝遅起きはなぜいけない

## おそね すいみんぶそく 遅寝をすると睡眠不足

夜更かしをするお子さんが増えています。保育園・幼稚園・学校があると朝寝坊はできません。遅寝では睡眠時間が減ります。

小さいお子さんはどうでしょう。「父親が夜遅く帰宅する家庭では、スキンシップを重視する立場から、子どもを夜型の生活にしてもよい」と書いてある教科書もあります。ところが最近の調査で、幼稚園や保育園に通園していないお子さんでも、遅寝では睡眠時間が減ってしまうことがわかりました。夜11時過ぎに眠るお子さんでは、夜9時前に眠るお子さんに比べて、1日の睡眠時間が約1時間も少ないのです。遅寝で減った分の睡眠時間は、朝寝坊や昼寝では取り返すことができません。

## よる じいこう しゅうしん 夜10時以降に就寝する 3歳児の割合



1980、1990、1995：  
厚生省児童家庭局、  
1999：東京都N区(神山ら)、  
1999-2000：  
埼玉県S市(神山ら)

## すいみんぶそく 睡眠不足だとどうなるの？

睡眠不足が続くと血圧が上がります。糖尿病の遠因にもなります。神経細胞も休むことができず、その働きも落ちます。起きているときに神経細胞をしっかりと働かせるためにヒトは眠ります。



## たいせつ あさ ひかり 大切なのは朝の光

遅起きではリズム作りに大切な朝の光を浴び損ねます。明るい部屋での夜更かしではメラトニンの分泌が減ります。2歳前に、夜、明るくしていると近視になるという説もあります。光に関連した「遅寝遅起き」の弊害です。早起きして、朝の光を浴びるためには早寝が必要です。

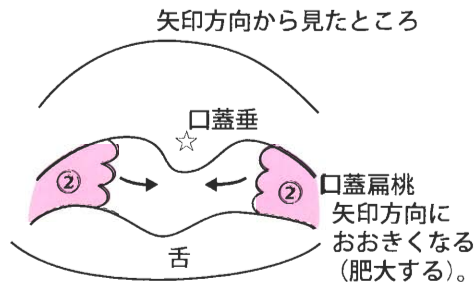
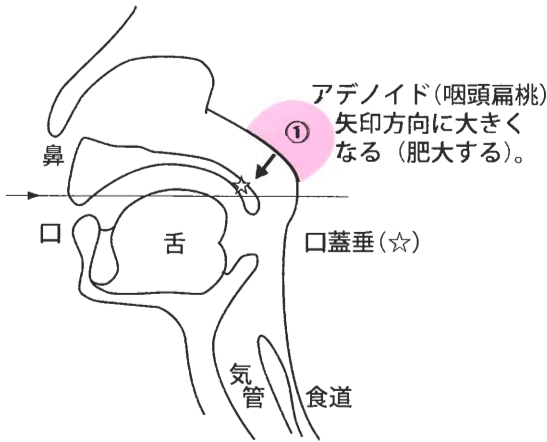
## なんじかんね では何時間寝ないといけないの？

必要な睡眠の長さは個人差が大です。早起きして、昼間機嫌よく、元気にしていれば睡眠は足りていると考えてよいでしょう。「何時間寝ないといけない」と悩むのはやめましょう。

# すいみんじむこきゅうしょうこうぐん 睡眠時無呼吸症候群

## すいみんじむこきゅうしょうこうぐん 睡眠時無呼吸症候群とは？

眠っている間に空気の通り道(気道)がふさがり呼吸ができなくなる病気です。呼吸ができなくなる(酸素不足)ので、一生懸命に呼吸し(体力の消耗)、苦しくなってよく目が覚めます(睡眠不足)。肥満傾向のある中年男性に多い病気ですが、子どもにもあります。子どもの場合、原因の多くは扁桃腺肥大です。扁桃腺を取れば治ります。咽頭扁桃(アデノイド①)は5～6歳、口蓋扁桃(②)は7～8歳頃に最大となるので、この頃に頻度が高くなります。でも1歳前の患者さんもあります。



## しょうじょう 症状は？

睡眠中ではいびき、息を吸い込む時に胸がへこむ、苦しそうにもがく、おねしょなどです。昼間には眠気、集中力の欠如、落ち着きのなさ、がでます。胸も変形(漏斗胸；胸がへこむ)します。毎晩の酸素不足の影響が心配です。治療(扁桃摘除術)で学校の成績があがったという研究もあります。長期的な影響としては高血圧も心配です。

治せる病気です。気づくことが大切です。胸の変形、落ち着きのなさ、いつも口を開けているなどの点から気になる場合にはいびきなどの睡眠中の様子に注意してください。

## どうすればいいの？

検査をして重症度を知ることが大切です。一晚病院に泊まって寝ている間の呼吸状態をみる検査が理想です。程度がひどければ手術をお勧めします。ただしこの病気については知らない先生も多いと思います。よくわかってもらえていないなど感じたら、下記まで連絡を下さい。お役に立ちたいと思います。

東京北社会保険病院

神山 潤 (こうやま じゅん)

TEL: 03 5963 3311

E-mail: [jkohyama@tokyokita-jadecom.jp](mailto:jkohyama@tokyokita-jadecom.jp)