

心配ありません 赤ちゃんの眠りとは こんなもの

東京北社会保険病院 副院長

神山 潤 (こうやま・じゅん)



★まず、編集部にお答えします

編集部からいただいた原稿依頼には、執筆内容についての編集部の考えが列挙されています。

- ①大人の眠りと赤ちゃんの眠りはここが違う
- ②年齢にあった適切な睡眠時間
- ③なぜ夜泣きをするの？
- ④赤ちゃんを寝かせるとはどういうこと？
時間、場所、人……安心が条件？

らす作用のある成長ホルモンは脳下垂体から分泌され、その分泌量が睡眠中に増えることは30年以上前から知られています。

現在では、成長ホルモンは寝入ってすぐの深いノンレム睡眠期(注1)に多量に分泌されることわかっていきます。成長ホルモンの分泌量は、寝入りばなの深いノンレム睡眠の量と関係するので、当然眠らないと、成長ホルモンの分泌は認めません。

しかし大人での実験によると、眠らない場合、夜間の分泌はなくなるものの、これを補う形で翌日の日中に分泌が見られ、寝ても寝なくとも成長ホルモンの1日の分泌量の合計には差がないことがわかっていきます。

つまり成長ホルモンの分泌量だけからすると「寝ると育つ」とは言えても「寝ないと育たない」とは言えないのです。ところがしばしば「寝る子は育つ」を逆手にとった「寝ない子は育たない」あるいは「夜ふかしをすると育たない」といった言い方がされます。

どうしてこのような誤った言い方が広まったかという点、これはどうもある実験結果が誤って伝

ただ私の考えを申し上げるならば、赤ちゃんも、子どもも、大人も「眠り」の本質にはまったく違いはありません。ですから上の質問に対するお答えは

- ①どこも違います。
- ②何歳だから何時間寝なければいけないということはありません。必要な睡眠時間は人それぞれ違います。
- ③まだまったくわかっていません。
- ④それぞれの赤ちゃんによって違います。マニユアル的な答えはありません。いろいろ工夫してそれぞれの赤ちゃんにあった状況を編み出してあげてください。

ということになります。

★「寝る子は育つ」がその逆は真ではない

子どもと眠りについては、どうも大きな誤解があると感じられてなりません。

「寝る子は育つ」という格言は、じつに多くの方がご存知です。たしかに骨を伸ばし、たんぱく質の合成を促し、脂肪を分解させ、脂肪の沈着を減

わったせいのようです。

★誰かの誤解が広まってしまった

1950年代に、成人男性で睡眠開始時刻を早めたり遅らせたりしても成長ホルモン分泌のピークが、睡眠開始時刻に連動して寝入りばなに認められる、という実験結果が報告されました。ところがこの実験で入眠時刻が遅くなった際の分泌量の最大値が通常の入眠時刻の場合よりも低かった点に着目し、どなたかが夜ふかしでは成長ホルモンの分泌が悪くなると判断したようなのです。そしてわかりやすさも手伝って「夜ふかしでは成長ホルモンの分泌が悪くなる」という誤解が広まったようです。

しかしこれはあくまで1例での実験結果で、なにより実験をおこなった研究者自身も、分泌量の低下については意味のある差があるとは述べていません。では子どもの場合も大人と同様、寝かさないでおいても翌日の昼間に成長ホルモンが分泌されるのか？という点、この点はまだ十分には調べられていません。またきちんと寝ていた場合と、



大人も早く寝ましょう

そこでしばしば私は尋ねられます。「子どもにとって眠りは大切なんですね」。しかし「子どもにとって眠りは大切なんですね」の裏側には、「でも大人にとっては、それほど大切ではないですよね」という気持ちが見えてしまうのです。眠りは子どもには大切だが、大人はいい加減にしてもいい、というわけです。

しかし「眠りはヒトという動物にとって大切」なのです。たしかに必要な睡眠時間は、子どものほうが大人よりも多いかもしれませんが、しかし眠

★生体時計を念頭に置いた生き方を

「第一の家庭」とかいふ詭弁きべんを弄ろうして、居酒屋に託児施設を置いた居酒屋チェーンのトップが、教育再生会議に関わるといふとんでもない国に日本はなっていました。

夜の光は周期が24時間よりも長い生体時計（注2）の周期をさらに長く狂わせ、生体時計と地球時間とのズレを拡大し、メラトニンという11〜5歳の頃に一生のうちでもっともたつぷりと出る、酸素の毒性から細胞を守るホルモンの分泌を低下させてしまいます。生体時計と地球時間とがズレ

寝ていない場合とで、成長ホルモンがその働きをきちんと発揮できる状態にあるのかないのかはわかっていません。成長ホルモンが量的に出ていればそれだけで「育つ」とはいえないことも確かです。

★成長ホルモンだけに目を奪われないで

ただここで申し上げたいのは、眠りが大切な理由は、なにも成長ホルモンを出すからだけではないということです。眠りは脳の働きにとって非常に重要です。「寝ない子は育たない」は、「育つ」＝成長ホルモンの分泌、ととらえた場合には必ずしも正しくありません。

しかし「育つ」の内容に脳や心身の発育・発達を含めた場合には、おおいに意味があるのです。夜ふかしをしても背は伸びるかもしれませんが、脳や心の成長は期待できません。この意味では「寝ない子は育たない」はおおいに正しいのです。眠りの重要性について、成長ホルモンからのみ語ることはもうやめましょう。成長ホルモン以外にも眠りが大切な理由はたくさんあります。

★寝・食・活動のバランスが重要

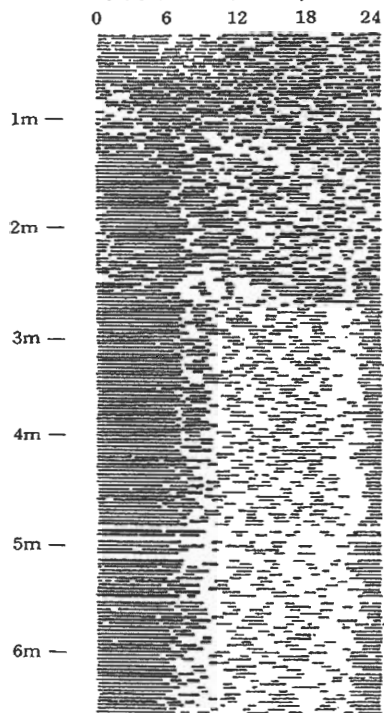
ヒトは、寝て食べてはじめて活動できる動物です。活動の中身は学力、遊び、体力、コミュニケーション、社会活動とさまざまですが、寝ないで食べないで活動内容が充実するわけがありません。逆に寝て食べることで活動の質は高まり、寝て活動することでおなかのすき、食べて活動することで眠りの質も高まるのです。眠ること、食べること、活動することは密接に結びついているのです。

ただ私は、寝さえすればすべてがうまくいくと申し上げているわけではありません。寝ること食べることを活動することのバランスの重要性を申し上げているのです。誤解しないでください。

★大人が手本を示しましょう

話を子どもと眠りについての大きな誤解に戻しましょう。「寝る子は育つ」の格言を信じ、じつに多くの方が子どもにとっての眠りの重要性を明確な根拠なく信じています。

図1 睡眠表
睡眠覚醒リズムの生後発達 (瀬川昌也。小児医学、1987、No.5)



生まれたての赤ちゃんは3〜4時間眠っては授乳して、また寝るといふ生活で、はっきりとした周期はありませんが、生後3〜4カ月を過ぎると朝の起きる時刻と夜の寝る時刻とが一定になってきます。面白いことに赤ちゃんが成長するにつれ、1本の線の長さが少しずつ長くなることがおわかりいただけるでしょうか？ つまり赤ちゃんは成長とともに、しだいに1回の眠りの時間が長くなるのです。これは眠りの維持がしっかりとできるようになっていくことを示しているといえます。

もうひとつ睡眠表で見てとれることは、生後1〜3カ月の頃、目を細めて睡眠表を見ていただくとわかると思うのですが、線が右下へ毎日少しずつずれていることです。これは生後1カ月を過ぎると、赤ちゃんでも生体時計は大人と同じように24時間よりも長い周期で動きはじめるのですが、朝の光を使って生体時計の周期を短くする仕組みがまだ動き出していないので、生後1〜3カ月頃の赤ちゃんの場合、生体時計の周期で24時間よりも長い分だけ、毎日少しずつ生活時間帯が遅くずれることがあることを示しているのです。

こんな場合、夜中に目が覚めたり、昼間に眠ってしまったり、昼夜逆転？と思ってしまうような場合も出てくるかもしれません。でもこの時期に赤ちゃんは、地球が「昼間は明るくにぎやかで、夜は暗く静か」であることを学んでいるのです。昼間に寝ていても明るく生活騒音があり、夜に目覚めても暗く静かな環境で対応してあげるこ

とが大事です。そして3〜4カ月

ると時差ぼけ状態となり、とても体調がいいといえなくなりませう。

大切なことは早起きをして朝の光を浴びることです。朝の光には周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして、地球時間に合わせるといふ大切な働きがあるとともに、心のおだやかさを保つ上で大切なセロトニンという神経伝達物質の働きを高める働きもあるのです。また、昼間光を浴びて活動することでもメラトニンとセロトニンの働きが高まります。

生きていくために必要なことは早起きをして朝日を浴びて、昼間は元気に身体を動かして、夜は暗いところで寝ることです。生体時計の性質を念頭に置いた生き方を大切にしてください。

★眠りのポイント

そうはいっても、はじめて子育てなさる方には、心配が多いですよ。いくつか眠りについてのポイントを挙げておきましょう。

☆必要な睡眠時間は人それぞれ。

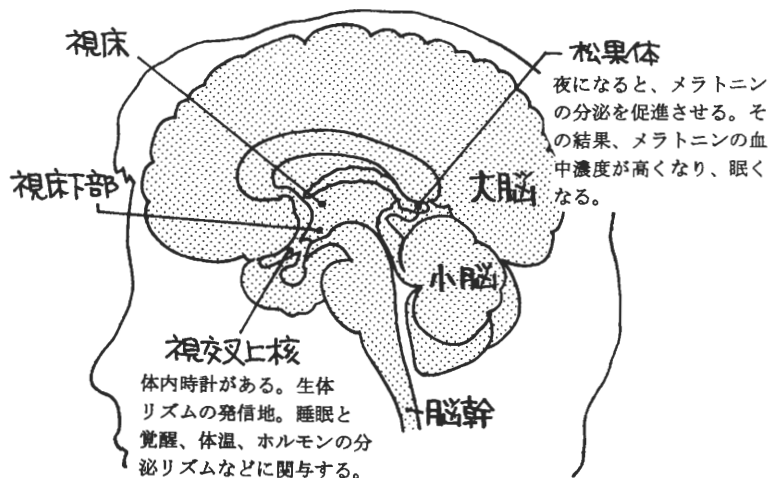
何歳だから何時間寝ないといけないということはありません。ただ2歳を過ぎると、ヒトには1日に2回ほど自然に眠気が強くなる時間帯ができます。午前4時頃と、午後2時過ぎです。ですから、この時間帯に居眠りするのとはごくごく自然なことです。逆にいうと午前中というのは、ヒトという動物が本来もつとも目がさめていてしかるべき時間帯なのです。ですから午前中にしっかりと目が覚めて、起きて、元気に遊ぶことができなければ、そのお子さんの眠りの量、質、生活リズムについて基本的に大きな心配はなさらなくてよいでしょう。

もちろん1歳代では、まだまだ午後寝のほかに午前寝もする赤ちゃんがいます。そんな年齢の赤ちゃんの場合には、「午前中から寝ている」といって心配なさらないでください。

☆1回の眠りの長さがしだいに長くなる。

図1は睡眠表です。あるお母さんに、赤ちゃんが生まれた直後から、生後6カ月過ぎまで、寝た時間帯に線を引いていただきました。1日が1行です。(横軸は時刻、縦軸は月齢です。)

図2 生体時計は視交叉上核にある



神山潤著『子どもの睡眠』（芽ばえ社）より

部分もあります。一方深いノンレム睡眠のときには脳の血流は低下しています。そこでレム睡眠の時には身体が休み、深いノンレム睡眠の時には脳が休んでいる、などと言われます。レム睡眠のときに起こすと80%の方が夢を見ていたと答えることから、レム睡眠は夢との関係が推測されています。深いノンレム睡眠は夜の眠りの前半（寝入りばな）に多く、レム睡眠は眠りの後半（朝方）に多いことがわかっています。

（注2）生体時計（図2）は脳の「視交叉上核」という部分にあります。この時計の働きで、体温、自律神経、睡眠覚醒、ホルモン分泌等のおおよそ1日の周期で変化する生理現象がコントロールされているわけで、この時計の役割はとても大切です。そして朝の光がここに働いて、周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして地球時間に合わせています。また夜の光はここに働いて、周期が24時間よりも長い生体時計と地球時間とのズレを大きくしてしまいます。生体時計には朝の光が大切で、夜の光は大敵なのです。

になると、朝の光を使って生体時計の周期を短くできるようになって、朝の起きる時刻と夜の寝る時刻とが一定してきます。

☆夜泣きについてのいくつかの仮説。

夜泣きについての医学的検討は十分ではありません。経験論的には、日本の約6割の赤ちゃんに見られますが、みな自然によくなっています。生後3カ月頃の夜泣きは、世界中でいわれている生後100日前後の夕方によく見るひどい泣き「コリック」と同じもの？ともいわれますが、日本で夜泣きの訴えが多いのは生後7〜10カ月です。コリックとはどうも違う状態のようです。

一方日本では、1歳半を過ぎても夜泣きの訴えがあります。この場合にはいわゆる寝ぼけとの区別が問題となります。

朝の光によって生体時計の周期を短くして地球時間にあわせることができるようになり、朝起きる時刻と夜寝る時刻とがほぼ一定となる生後3〜4カ月以前には、夜間に目覚めることもあり、これは「夜泣き」ととらえられる場合もあります。

生後3〜4カ月以降、朝起きる時刻と夜寝る時刻とがほぼ一定となった後の「夜泣き」には、レム睡眠が関係している可能性もあります。レム睡眠は毎日ほぼ決まった時刻に出現します。毎晩同じ時間に泣く場合には「赤ちゃんはレム睡眠で夢を見ているのかな」と考えてみるといいかもしれませんね。

「夜泣き」対策ですが、寝る時刻を一定させることでよくなるという報告もあります。「夜泣き」というと当然「眠り」に注意がむきますが、食べることや昼間の運動も夜の眠りに影響します。「夜泣き」に悩んだら「食べる」ことや「昼間の活動」にも目を向けてあげてください。

昼間も寝ていて、また夜にも寝ようといってもうまく眠ることはできませんよね。むしろお父さんお母さんの精神的な安定も重要です。話をじっくりと聞いてくれる方を見つめるのも大切なことです。決して一人で子育てをしようなどとは思いませんでください。

（注1）ノンレム睡眠はレム睡眠ではない、という意味で、レム睡眠の時には目が動き、全身の筋肉の力が抜け、脳の血流は起きているとき同様の