

## 日本外来小児科学会について

日本外来小児科学会は1991年に設立された学術団体で、(社)日本小児科学会の分科会の一つです。小児の総合医療と外来医療の研究、教育を推進し、小児の医療、保健、福祉に貢献することを目的としています。現在、小児科医を中心に、全国で約1,750人の会員が積極的に活動しています。

日本外来小児科学会では、子どもの病気、健康、安全、生活など、子どもを取り巻くすべてのことがらについて取り組んでいます。その活動の一つとして、ご両親や子ども自身にぜひ知っておいていただきたいことを記載したリーフレットを作成しました。その内容については日本外来小児科学会が十分検討しました。多くの子ども達にとって役立つものであると自信をもってお勧めします。

## ©日本外来小児科学会

*The Society of Ambulatory and General Pediatrics of Japan*

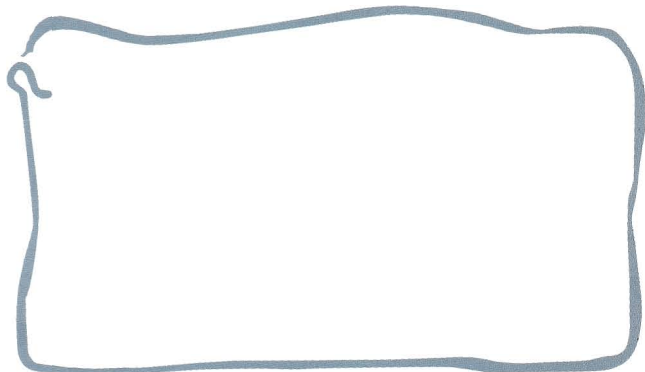


このリーフレットに書かれていることが、すべての人に当てはまるとは限りません。実際に診察されている主治医の判断がもっとも重要です。

定価 1部100円

リーフレットについてのお問い合わせ・購入申し込みは、  
☎(03)3398-1904 Fax(03)3398-1905へどうぞ。

(このリーフレットの内容の複写・転載を禁じます。)



# 子どもの眠り

心と身体を育む基本は  
「早起き、早寝、朝ごはん」



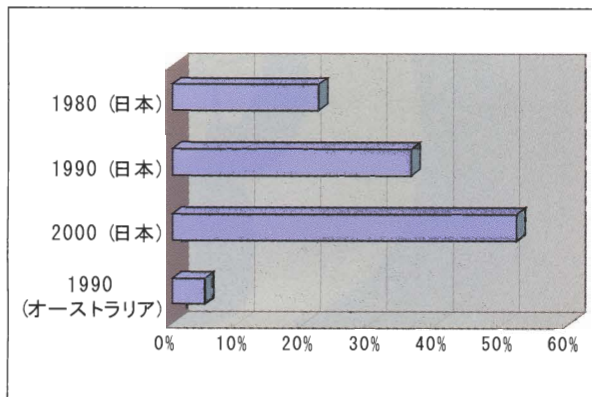
日本外来小児科学会



## 夜ふかしが増えている

夜ふかしをする子どもが増えています（図1）。海外と比べても日本には夜ふかしの子どもが大勢います。

（図1）夜10時以降も起きている3歳児の割合



眠りを奪われた子どもたち（岩波ブックレット621）より作成

## 夜ふかしは体調不良や病気のもと

### ◆身体の働きは昼と夜とで大違い

子どもの体温は朝が低く、昼間に上がります。夜になって体温が下がり始めるとメラトニンという眠気を誘うホルモンが働きだします。眠りに入ると成長ホルモンが出てたんぱく質をつくり、骨を伸ばします。自律神経がおなかを動かしてウンチを肛門に送ります。心臓の動きはゆっくりとなつて、血圧はさがります。朝が近づくと、一日活動するというストレスに備えるステロイドホルモンが出てきます。そして目覚めると、血圧が上がリ、脳や筋肉に血液が送り込まれ、身体を動かす準備をします。このように子どもの身体の働きは昼と夜とで大違いです。

### ◆生体時計

子どもの脳には生体時計があります。地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は約25時間とされています。子どもたちは無意識のうちに朝の光を浴びて毎日生体時計の周期を短くして地球時間に合わせます。けれども「夜ふかし」をして夜、明るいところで過ごす、いつのまにか生体時計の周期は25時間よりも長くなり、地球時間とのズレが大きくなります。

### ◆生体時計と地球時間とがズレると……

生体時計と地球時間とがズレると、昼夜の区別を身体ができなくなります。これはいわば慢性の時差ぼけ状態です。食欲が落ち、便秘になります。午前中なのに眠くなり、元気もせず、身体を動かさなくなります。夜になっても眠くありません。寝不足です。するとまた昼間に眠くなり、身体を動かさなくなる悪循環です。寝不足では血圧が上がリ、血糖値が上がリ、太ります。寝不足では身体の抵抗力は低下し、脳もうまく働きません。いくら勉強しても睡眠時間を削っては、成績が上がらないことは様々な調査で証明済みです。また身体を動かさないと、こころを穏やかにする神経伝達物質（セロトニン）の働きも悪くなり、イライラしたり、気持ちさが減入ったりします。



## 眠りの基本を理解しよう

### ◆早起きが元気のもと

生体時計の1日は約25時間なので、放っておけば誰でも毎日生活リズムは遅くなり、夜ふかし朝寝坊になります。「子どもは夜になったら眠るもの」とよく言われますが、これは生体時計の性質からすると正しくありません。では生活リズムを整えるにはどうしたらよいのでしょうか。昨日まで夜中の0時に寝ていたお子さんを、今日から午後8時に寝かせるのはたいへんです。大切なのは朝の光です。生活リズムを整えるには早寝でなく早起きから始めましょう。そして朝ごはんは燃料補給し、昼間は元気に活動させましょう。疲れれば早寝になります。そして早寝で早起きな子どもほどきちんと朝食を摂ります。子どもの生活習慣の基本は「早起き、早寝、朝ごはん」です。

### ◆体温が下がって眠くなる

赤ちゃんは眠になると首筋や手足がぼかぼかします。これは身体の表面の血管を拡げて、体温を下げるために熱を逃がし始めたからです。寝る前に熱いお風呂にはいると、せっかく下がりはじめた体温がまた上がり、寝つきにくくなります。寝る前に入るなら、ぬるめのお風呂がお勧めです。

### ◆小さい赤ちゃんほど何度も眠りが浅くなる

眠りには浅い眠りと深い眠りとがあります。大人ではこの二つの眠りは約90分の周期で繰り返しますが、この周期は低年齢ほど短いのです。生まれたばかりは40分、1歳で50分ほどといわれています。必ずしも寝ついたら朝までぐっすり眠るわけではありません。

## ……どうしよう？

### ◆宵っ張り・なかなか寝ないけど、どうしよう？

入眠儀式を編み出しましょう。これは寝るまでの「段取り」です。眠りはとても無防備で危険な状態です。安

心できなければ眠れません。だから寝るまでの段取りはとても大切です。「本を読む」、「音楽を聴く」、さらには「寝巻きに着替える」、「翌朝に着るものを枕元にそろえる」もりっぱな「入眠儀式」でしょう。「お休みツアー」（眠る前に家の中の主な物（テレビ、冷蔵庫、洗濯機等）に「お休み」を告げて回る）が効果を挙げているご家庭もあります。お子さんに合った素敵な儀式を考えてください。

### ◆眠りが浅くて夜泣きをするけど、どうしよう？

小さい赤ちゃんほどしょっちゅう眠りが浅くなるのでしたね。そんなとき赤ちゃんは夢をみているのかもしれませんが。特に毎晩同じ頃に泣いたり、眠りが浅くなる時にはその可能性が大です。「また夢を見ているのかな？」そんなことを思いながら、多少ほおって置く余裕を持つことができればしめたものですね。

### ◆昼寝は、どうしよう？

夕方5時までお昼寝をして、夜の8時にまた寝てもらおうと思ってもそれは無理。夜ふかしになるならお昼寝を早めに切り上げることも生活リズムを整える上では大切です。

## おわりに

子どもは寝て食べて、はじめて活動（遊びや勉強）できる動物です。眠りというつつい眠らせることばかりに頭がいきますが、十分な活動が眠りや食欲をよび、規則的で楽しい食事が活動と眠りのみなもとです。眠りに悩んだら食事や遊びについても見直してください。それでも解決できなかつたら、身近な小児科医に相談してください。相談することで、それまで気づかなかったことに思い当たることもよくあります。でも一番素敵な解決策はきっとお父さんお母さんが編み出してくださるに違いありません。

なおもっと勉強したい方は早起きサイト(<http://www.hayaoki.jp>)や「子どもの睡眠（芽ばえ社）」をどうぞ。