

こどもの睡眠と生活リズム

昭和医科大学横浜市北部病院 こどもセンター長

池田 裕一

寝かしつけの基本

- 一貫した就寝儀式の確立
- 家族への「おやすみなさい」
- 穏やかな雰囲気作り

おもちゃや家具にも
「おやすみなさい」



家族に
「おやすみなさい」



寝室に向かう時には
電気を消す



効果的な寝かしつけ方

- ゆっくりとしたトントン
- 呼吸に合わせてリズム
- 抱っこの仕方



時計の
秒針に合わせて
同じテンポで

トントンは同じテンポで続けるのがポイント。
テンポが乱れないように、時計の秒針の動き
に合わせてトントンする。



ラッコ抱きにして

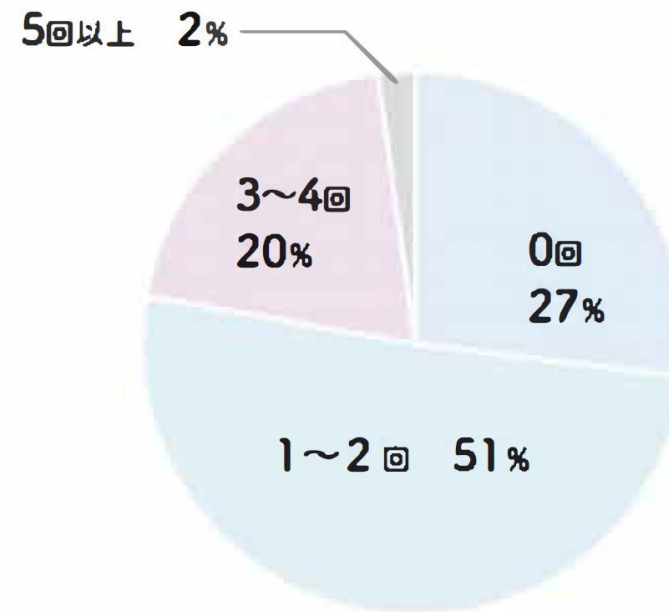
胸やおなかにうつぶせに寝かせてトントン。
そのまま体を左右にやさしく揺るのもよい。
1才半ぐらいまでの赤ちゃん向き。

よくある課題①： 夜中に何度も起きる

下のグラフは、0～6オの子どもを持つママ120人に聞いたアンケートの結果。夜中に起きる回数は年齢が上がるにつれて減ってきますが、平均すると約2回でした



夜中に何回起きますか？



平均 **1.9** 回

よくある課題②： 寝つきが悪い



就寝・起床時間がバラバラになるより
規則正しく「遅寝遅起き」がベター

早寝早起きは理想ですが、寝るのが遅いなら、規則正しい遅寝遅起きが次善の策。

最も避けたいのは、日によって寝る時間がバラバラになることです。体内時計がうまく働かず、眠りのリズムが安定しません。

小学校に入れば、朝は保育園時代より早く起きなければならなくなるでしょう。
新しいリズムに慣れるまでには2週間以上ぐらいかかりますが、睡眠がシフトします

パパの役割

定期的にパパが寝かしつける練習が必要

寝ている間に敵に襲われたらひとたまりもありませんから。

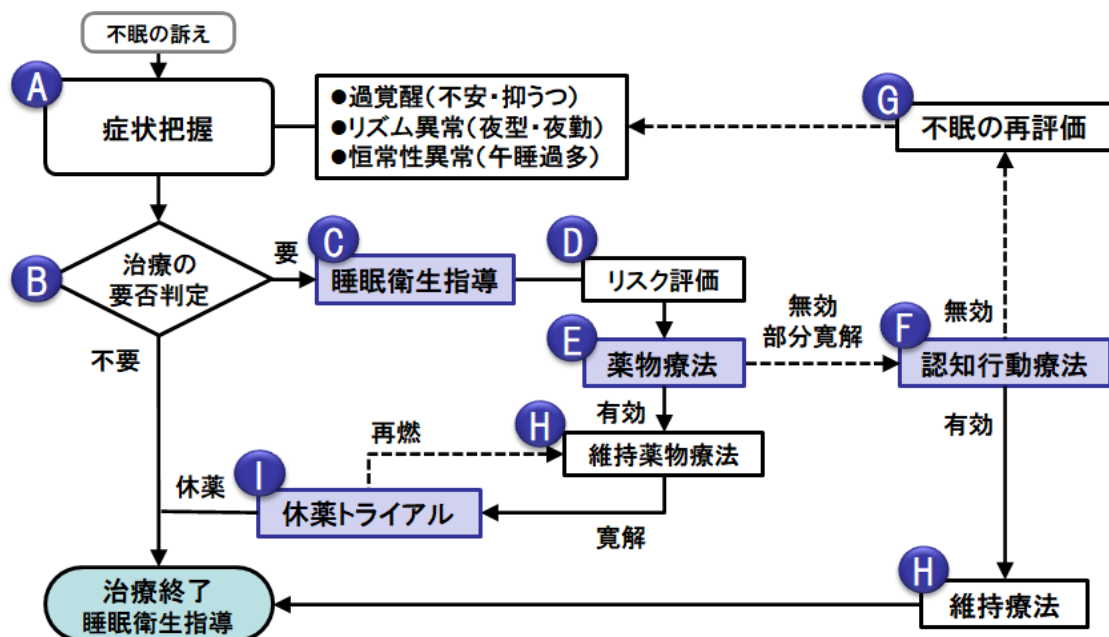
子どもは本能的に、より安全な環境を求めます。
それが、「パパよりもママ」が多くなる要因なんですね。

パパだからダメということではなく、パパでも安心だとわかってもらうためには練習が必要です。

週に何回かはパパが寝かしつけると決めて継続が成功の道



家庭でできる工夫：睡眠衛生指導



睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン、睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班、三島和夫、じほう、37、2014、を改変

1. 夜の光暴露を減らす：

- スマートフォンの使用を控える
- ブルーライトカットの眼鏡を使用

2. カフェイン摂取の制限：

- 午後以降のカフェイン摂取を避ける

3. 朝の光を十分に浴びる：

- 朝の散歩や窓を開ける
- 適切な時間に起床する

理想的な明るさは？

数10Lx：間接照明
の画像検索するとわかります



アマゾン・在庫あり
Amazon.co.jp: VENTOTA ...



楽天市場
楽天市場】間接照明 スタ...



アマゾン・在庫あり
Amazon | フロアライト ...



楽天市場・在庫あり
楽天市場】フロアライト I...



FINE KAGU・在庫あり
間接照明 フロアースタン...



BAYCREW...・在庫あり
☆《予約》LED BAR ...



ウィザースホーム
光の演出でおしゃれな空間に！間接...



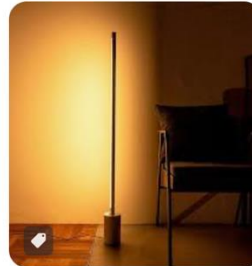
ライティング...・在庫あり
間接照明 Bluetooth対応 ...



www.jcie.or.jp
VENTOTA スタンドライ...



共同照明LED...・在庫あり
共同照明】【送料無料...



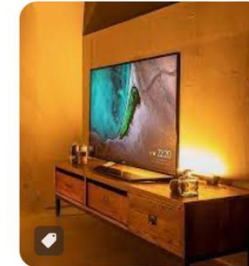
Yahoo!ショツ...・在庫あり
間接照明 おしゃれ リビ...



あかり産業
実際に間接照明を使うとしたらどん...



ギフトモール・在庫あり
壁掛け灯 LED ライト ...



Yahoo!ショツ...・在庫あり
間接照明 おしゃれ 寝...



ギフトモール
猫 インテリアライト ...



FINE KAGU
フロアライト フロアタン...



ノーブルスパーク・在庫あり
超薄型シーリングライトJ...



楽天市場
楽天市場】フロアランプ ...



アマゾン・在庫あり
Amazon.co.jp: VENTOTA ...



映え部屋 (BAE ...・在庫あり
全14種の可愛いランプ】 L...

成長ホルモンと睡眠

01

眠りについてから
1-3時間がピーク

02

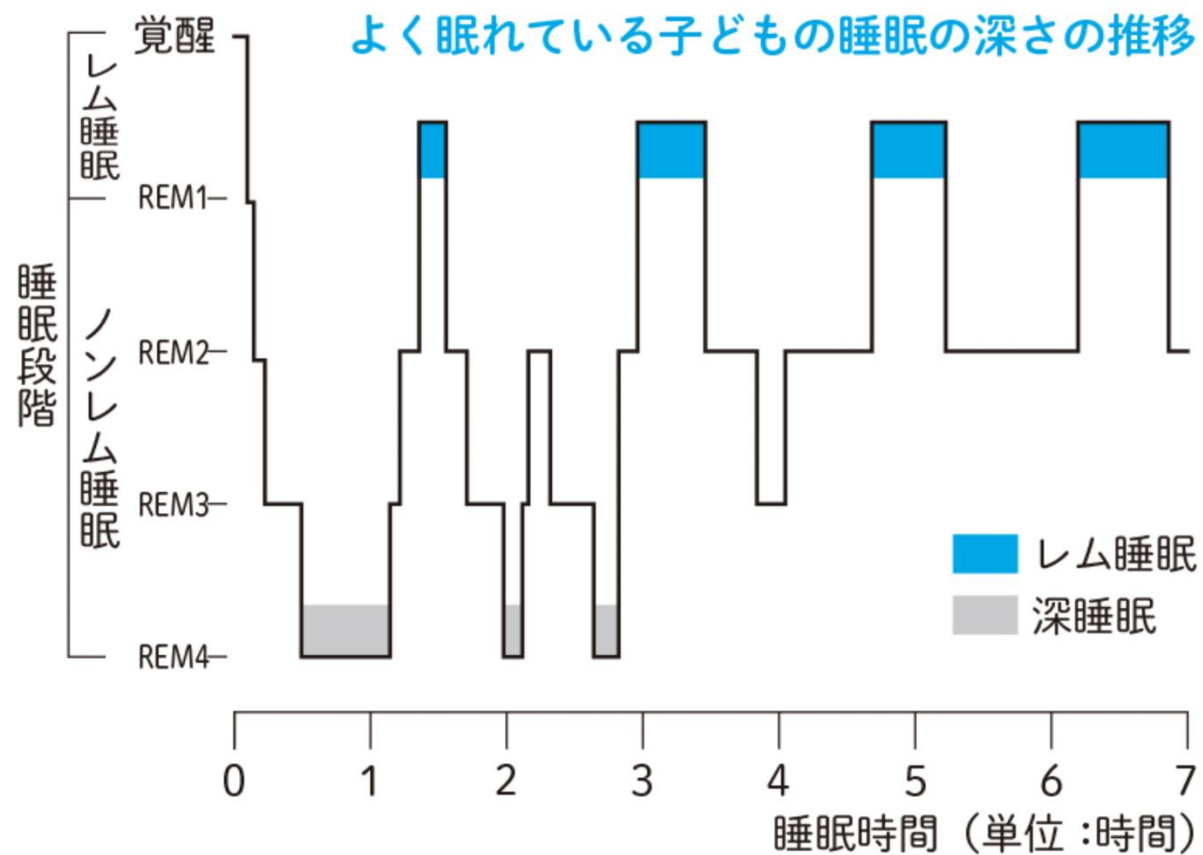
時間帯にとらわれ
ない

03

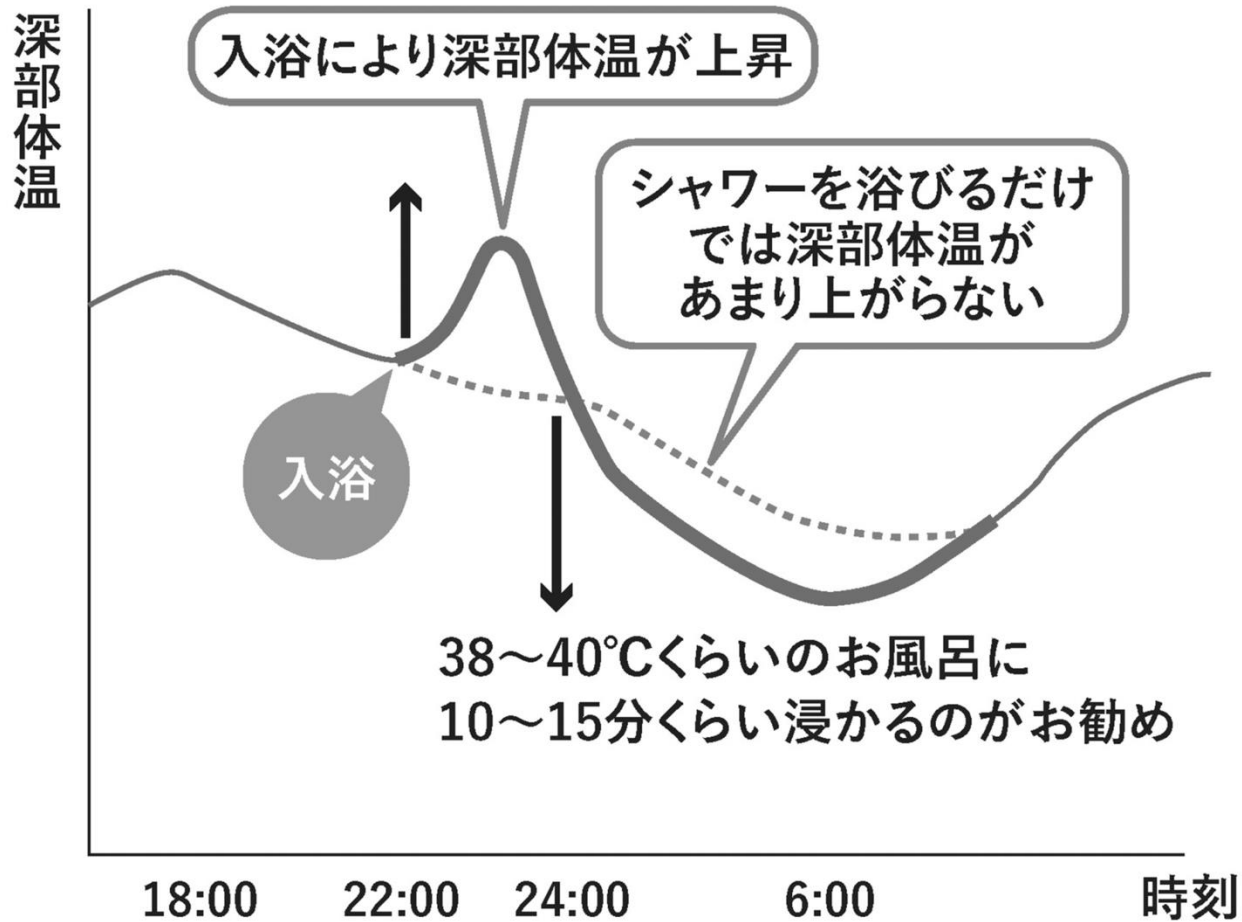
質の良い睡眠の重
要性

22時～2時に分泌するというのは誤解です！

ぐっすり眠れているかどうかは 睡眠開始後 4 時間以内がポイント



「Dement, W. & Kleitman, N. 1957」を改変



入浴と睡眠の関係

•子どもの不眠度 チェックリスト

	目覚めが悪く、目覚まし時計が鳴っても起きない
	寝起きの食欲がなく、朝食をとらないことも多い
	就寝時刻が 21 時以降であることが多い
	休日の起床時刻が平日より 2 時間以上遅い
	寝ても十分に疲れが取れていない様子である
	日中の眠気が目立つ
	イライラしやすい
	落ち込みやすい
	寝つきが悪い
	スマホを使っている時間が長い
	大人（親）の生活時間に合わせてしまっている

チェックの数が 1 ～ 3 項目以上で要注意、4 ～ 6 項目で特に注意、7 項目以上ですぐに改善に取り組みましょう

専門家への相談時期



睡眠専門クリニックでは どんな診察をするの？



自宅で睡眠計を数日つけて 睡眠状態を確認します

親御さんに悩みを伺いつつ、自宅で睡眠計をつけて寝てもらいます。2回目の診察ではそのデータを解析し、睡眠環境の具体的な改善案を提案します。多くの場合、通院は2～3回です。扁桃腺肥大などで睡眠時無呼吸症候群になっている場合は、その治療を進めます。



子どもにも睡眠薬が 処方されますか？



薬での治療よりも睡眠環境の 改善が大切です

「睡眠薬を使ってでも眠らせたい」という気持ちはわかりますが、睡眠習慣を変えることのほうが重要です。朝は決まった時間に起こして朝日を浴びさせ、夜は20時ごろから部屋を暗くし、就寝前に入浴して体温を上げましょう。ほとんどの子が薬なしで改善しますよ。

こどもへの安全な睡眠薬とは？

代表的な漢方薬

- ・ 甘麦大棗湯
- ・ 小建中湯
- ・ 抑肝散
- ・ 抑肝散加陳皮
- ・ 柴胡加竜骨牡蛎湯

代表的な西洋薬

- ・ ベンゾジアゼピン系薬物

ロラゼパム、クロナゼパム

- ・ メラトニン製剤

メラトベル

睡眠障害のサイン

子どもがいびきをかきます。
治療が必要ですか？



A 睡眠時無呼吸症候群の 可能性がありますので受診を

子どもの場合、大きな扁桃腺が原因でいびきをかくことが多いですね。眠るといびきをかき、日中は集中力がない、落ち着きがない、いつも眠そう……などの様子があれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。成長に悪影響を与えますので、早めに受診を。

まとめ

- 子どもの年齢に応じて睡眠パターンは変化します
- 睡眠と脳の発達、成長ホルモンは密接に関係しています
- 寝かしつけは家族全体での取り組みが成功の秘訣
- 焦らず段階的に改善に取り組みましょう
- 必要時は専門家に相談することも