



ほけんだより

平成 23 年 9 月 第 130 号



こどもの昼寝について

1 昼寝は、^{ごすい}午睡とも呼ばれ、生後に睡眠覚醒リズムが発達することによってあらわれます。

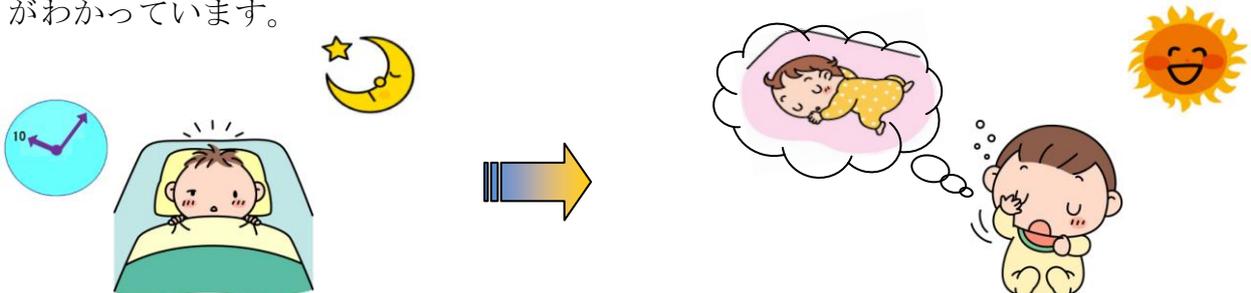
	睡眠リズム	睡眠時間
生まれてすぐ	昼夜関係なく 3～4 時間ごとに睡眠と覚醒を繰り返す (ウルトラディアンリズム)	昼間と夜間の睡眠時間にほとんど差はない
↓	成長に伴って生体時計が働くようになり、朝起きて夜に寝るというリズムが作られていく	夜の睡眠時間が少しずつ長くなり、昼間の活動量が増えていく
生後 4 か月		夜間の睡眠時間は昼間の 2 倍
生後 4 か月以降	※このころから昼間の睡眠は“昼寝”ということになります	昼寝の時間は 3 時間台
生後 8 か月	昼寝は午前・午後 1 回	昼寝の時間は 2 時間台
2 歳過ぎ	昼寝は午後 1 回	
4 歳ごろ	約半数の子どもは、昼寝をしなくなる	

2 昼寝の時間帯や昼寝の時間（長さ）は、夜間の睡眠の質や量に影響します。

人間の睡眠時間や睡眠の質は、就眠前の起きている時間の長さによって決まります。

昼間の睡眠時間が長くなれば、その分、夜間の睡眠時間は短くなり、結果的に翌日の昼間の眠気が強くなるという悪循環をきたします。

1 歳 3 か月児を対象とした「昼寝時間に関する研究」では、午後遅い時間に昼寝をすると夜の就寝時刻が遅くなり、夜間の睡眠時間が短くなり、翌日の昼寝時間はさらに長くなることがわかっています。



一般に、夜 10 時以降に就寝する乳児は、10 時以前に就寝する乳児よりも、昼寝の時間が長いようです。

幼児では、午後に2時間程度の昼寝をした場合、短時間もしくはしない場合と比較して、就寝時刻が平均して30分遅く、夜更かしの回数が多い、睡眠不足感があり、寝起きの気分が悪くなると報告されています。



いずれにしても、昼寝の時間や回数だけを注意するのではなく、一日の睡眠時間、夜間の睡眠時間、夜泣きや途中覚醒の有無、起床時刻、就寝時刻、寝つきの良さ悪さ、日中の活動量など、生活の様子全般について把握し、生活リズムを見極めることが大切です。

3

昼寝のポイント



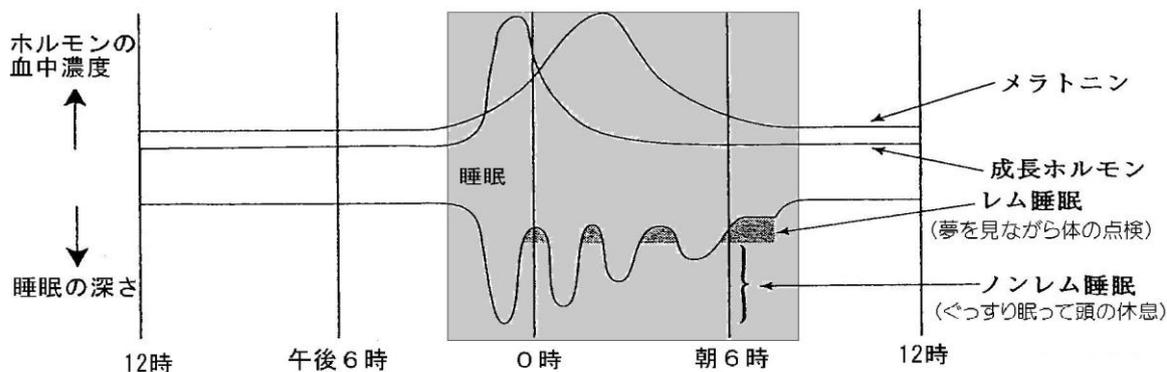
- 1 早寝早起きの規則正しい生活リズムにしていくためには、昼寝をある程度の時間で切り上げ、午後遅い時刻の昼寝は避けることが大切です。
- 2 生体時計が狂わないよう、昼寝の時は、必要以上に室内を暗くしないことが大切です。同様に、夜の就寝環境は、豆電球などの使用も控え、室内を暗くすることが大切です。

幼児期には、睡眠導入作用を持つメラトニンが、松果体（脳の中央部分）から多量に分泌されます。

メラトニンの分泌は、生体時計により調整されており、光環境により変化します。昼間の受光量が少ないと、夜間のメラトニンが十分に分泌されません。

昼寝の時に、眠っているからといって室内を暗くしてしまうと、受光量が少なくなり、メラトニン分泌の一日におけるバランスが狂ってしまう可能性があります。

睡眠・覚醒、ホルモンのリズム



※ 成長ホルモンは、就寝後1時間で一番たくさん出ますが、就寝時間が遅くなるにつれて、ピークの分泌量は減ってきます。

ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>