



第94号
平成20年9月

子育て施設課
電話 0823-25-3144

【睡眠に関すること】

生まれてすぐの赤ちゃんは、ずっと眠ってばかりのように見えますが、実際は、“約3時間寝ては授乳され、また3時間眠る”を繰り返しています。これは、まだ、体内時計がきちんと動いていないからです。その後、成長とともに次第に体内時計が動き始めますが、この時計が作るヒトの生体リズムの周期は約25時間です。毎日地球の自転は24時間周期ですので、社会生活を送ろうとするなら、体内時計を24時間周期にあわせなければなりません。

生後、3～4ヶ月以降になると、朝の光、食事時間、社会環境をきっかけにして体内時計と地球時間を合わせるリセットが行われるようになります。つまり、起きる時間に起こして、明るい光を当て、きちんと食事を取らせる事が、社会生活に順応させる基本となります。

生後3～4ヶ月以降、昼間の睡眠は夜間に比べて明らかに減り、昼寝の形態をとります。昼寝は必ずしもしないといけないものではありません。何歳だから何時間寝ないといけないということもありません。昼間、元気に遊んでいるのであれば、睡眠時間は足りていると考え、無理に昼寝をさせる必要はないのです。むしろ長すぎる昼寝は、夜の睡眠を妨害する事になります。

【体温と睡眠の関係】

体温と睡眠は関係が深く、体温が下がり始めると眠りに入りやすくなります。眠くなると子どもの手足は温かくなりますが、これは身体の内部の体温を下げるための放熱が始まったわけで、眠くなりかけた証拠です。入眠後しばらく汗をたくさんかくのも放熱のためです。

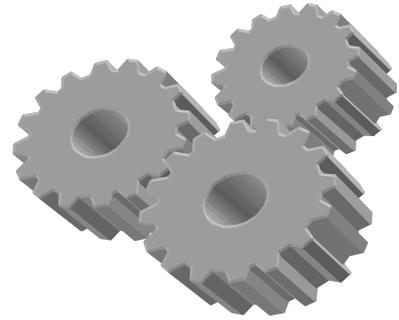
周囲が暗くなると分泌されるホルモンであるメラトニンは、3～5歳前後に生涯で最も多く分泌されます。成長ホルモンの分泌が睡眠と関連するようになるのも、生後3～4ヶ月以降です。そのため、十分な睡眠が得られなければ健全な成長を望むことができません。

このようなことから、子育ては子どもを早く寝させることから始まるといわれています。しかし、**最近の子どもの睡眠は、遅く短くという傾向が強くなっています。**

【環境要因による障害】

幼児期以降の環境要因の障害により、夜の睡眠時間及び朝の覚醒時間が後退すると、日の光に従う体温など視床下部の生体リズムと行動リズムとの同調が形成されないため、不登校の原因となることもあります。不適切な睡眠は、小児慢性疲労症候群を生じるといわれていますし、

内科的には高血圧や耐糖能異常（糖尿病予備軍）をきたすといわれています。現在、テレビやテレビゲームなどにより、大人の時間も夜型となってきており、子どもの生活サイクルにも影響を与えています。



一度崩れた習慣を改善することは非常に困難です。 子どもの習慣を変えるのには最低一週間かかります。子どもが安心して眠れるように部屋を少し明るくして、親が先に寝てしまうのも一つの方法です。

早く寝なさいと急ぎ立てても上手く行かないことが多いです。それよりも朝起きる時間を一定にし、必ず朝ごはんを食べて登園させる習慣をつけることが大切です。体内時計はリセット後決められた時間が経過すれば、自然に眠気が生じてきます。



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。

アドレス <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>