

子育てコラム56 parenting column

子育てでは楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役に立つアドバイス。

睡眠その2 睡眠の科学

「睡眠の大切さは分かっているけど寝かしつけるけど、なかなか寝ないので眠くなるまで遊ばせてます。時間をかけて寝かしつける余裕もないし、子どもと一緒に布団へ入ったら、家事が山と残っているなか親の方が先に寝入ってしまうんです」という声をよく聞きます。

眠くなるしくみは大きく分けて2つあります。疲れたら眠くなる「恒常性維持機構(ホメオスタシス)」。そして就寝時刻になると疲れの程度にかかわらず眠くなる「体内時計機構」。体内時計の1日は人によって多少の差はありますが、24時間より少し長い24時間10分ほどのリズムで動いています。朝起きて日差しを浴びることで自然に体内時計がリセットされ、地球時間の24時間と合うようになります。朝の日差しで、夜に眠気を催す睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌も促します。メラトニンは性的成熟を必要な時期まで抑える作用もある大事なホルモンです。子どもの成長を促進させたり生涯を通じて代謝を調整する作用のある「成長ホルモン」は、寝入りばなの深いノンレム睡眠時に集中して分泌されます。大人も子どもも、一晩のうち浅いレム睡眠と深いノンレム睡眠を繰り返しています。これは人間が「いざ」という時に自分の身を守るための体のしく

みです。赤ちゃんの睡眠は大人に比べると全体的に浅く、レム睡眠とノンレム睡眠のサイクルも短くなっています。

人間の体温は夕方が一番高く、明け方に最も低くなります。夜、体温が下がり始めると眠くなってくるのですが、就寝前に入浴で体を温めると下がり始めた体温が上がって睡眠を妨げます。体温と睡眠のリズムは密接に関係しています。子どもは眠くなると手足がぼかぼか温かくなりますね。これは手足から熱を出して睡眠に適する体温にしている証しです。

就寝前のテレビやスマートフォンなどの視聴は、ブルーライトの影響でメラトニンの分泌を抑制してしまうだけでなく、交感神経が活発になることで寝つきが悪くなったり睡眠が浅くなることがあります。寝る時は静かな環境で電気も消しましょう。赤ちゃんがいるご家庭や真っ暗を怖がるお子さんには、目に直接光の入らない足もとなどに暗めのライトを置くといいですね。年齢にもよりますが、幼児だと20時には寝かせましょう。

睡眠は日中をよりよく生活するための準備の時間ともいえます。幼少時から光環境を意識した生活を心掛けて健やかな体づくりができるといいですね。特に今の時期は、規則正しい生活で子どもたちの免疫力を上げたいものです。



子育てひろっぱ「めぐみ」代表

弘田 恵子

大阪府立母子保健総合医療センターNICUや母乳育児相談室で勤務。その後20年間高知市内のめぐみ保育園で園長を務める。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)、絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)。上級睡眠健康指導士