

第 6 4 号
2 0 2 0 年
1 月 発 行

にこ にこ通信



～院長のお話し～

新年あけましておめでとうございます。



近年、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化してきています。地域コミュニティの崩壊、一層の核家族化の進行、遊び場の減少、子どもの貧困、虐待の増加、ネット・ゲーム依存など様々な問題が沸き上がってきているような状況です。そのような現状の中で子育てを行っていくうちには、いろいろな不安や、葛藤が生じて、子どもたちの心身の健康を守ることの難しさや、対応しきれないような状況が生まれることが予想されます。

そのような中、一昨年の年末に成育基本法という法律が成立しました。法律の目的は、途切れることのない子どもたちへの支援を妊娠中から成人に至るまで継続的に行っていくことです。その基本となる法律が 20 年の議論の末やっと成立することとなりました。

アメリカではBright Futures「乳児、小児、青年のための個別健康相談ポケットガイド」が作成されました。かかりつけ医が、生まれる前から20歳まで社会的要因も含めた適切な支援を継続して行っていくことが目的のガイドラインです。生活スタイルの違いもあり、今後日本でも日本版のBright Futuresが作成される予定です。

様々な病気（感染症や血液疾患などの治療）のみならず、心理的側面、社会的側面を含めた視点で子育て支援を行うことが求められる時代になってきています。前述の法律やガイドラインを理解、活用し、健やかな子どもたちの成長のために力を注いでいく必要があります。一診療所でできることには限りがあるかもしれませんが、職員一同、子育て支援によりしっかりと取り組みたいと考えています。今年一年が、より実り多い、健やかな育ちのある年になりますことをお祈りいたします。



今回は**赤ちゃんの眠りと夜泣き**についてのお話しをしたいと思います。(看護助手 田中)



◎赤ちゃんの眠りの発達

通常われわれは、夜間に眠りにつき、朝に目が覚めるという規則的な睡眠/覚醒のスケジュールを日々維持しています。しかし、人の体は生まれつき24時間のリズムをもっているわけではありません。生まれたばかりの赤ちゃんは日に16時間から18時間眠ります。昼夜のリズムがはっきりしてくるのは生後3か月の頃で、それまで徐々に世の中のリズムにあわせる能力を獲得していくのです。そのうちに午前と午後の2回の昼寝だけになり、2歳を過ぎれば午前の昼寝はなくなるのが普通です。平均睡眠時間も12か月頃には13～15時間ですが、午後の昼寝もしなくなる6歳頃には10時間まで少なくなります。平均睡眠時間は年齢とともに短くなりますが、睡眠時間は子どもによって大変違います。「寝る子は育つ」といわれるように、睡眠は発育・成長に大切な役割を担っています。しかし、必ずしも睡眠の長さは問題ではありません。発育が順調で毎日機嫌よく過ごしているようであれば短くても心配はいりません。

◎「寝たり起きたり」のリズムの発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、3～4時間の睡眠を繰り返します。それが徐々に夜に睡眠がまとまっていき、「夜の睡眠」+「月齢に合わせた昼寝」というかたちになっていきます。このように、睡眠が発達していくためには、脳の中にある時計「体内時計」が大事な役割をしています。



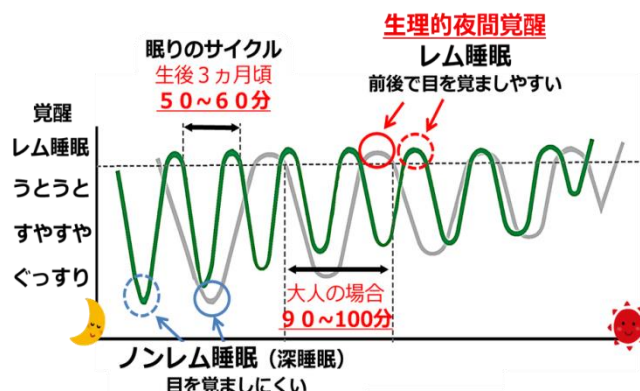
体内時計は「朝・昼は明るく・夜は暗い」という環境を繰り返す中で、同調機構を獲得し、ホルモン・体温・血圧など体内にある様々な期間のリズムをうまく調整し、最適な状態に保っています。大人の



生活に合わせていると、朝・昼はお母さんと薄暗い家の中で静かに過ごし、夕方～夜にかけて明るい光の元でにぎやかに過ごすという、いつが日中でいつが夜なのかが、赤ちゃんにとって非常にわかりにくい生活になりがちです。赤ちゃんの体内時計の発達の邪魔をしないために、生まれてすぐから、「朝・昼は明るく・夜は暗い」環境作りを心がけることが大切です。

◎赤ちゃんの眠っている時のリズムの発達

赤ちゃんも（大人も）、一定の深さの睡眠を一晩中続けているわけではありません。一晩の間に「浅い眠り」と「深まだ発達過程にあるため、浅い眠りのときや、その他のときでも、大人よりも起きてしまいやすい状態になっています。そもそも、睡眠中は自らの、危険（空腹や親が離れるなど）に対応するために起きられるような仕組み（生理的夜間覚醒）になっているため、夜間に赤ちゃんが起きること自体は特に問題ではありません。



赤ちゃんの夜泣きのこと

赤ちゃんが夜中に突然泣き出し泣き止まずいらいらして困っていませんか？
ときに、母親の長期にわたる睡眠不足はうつ病の引き金や虐待にもつながる深刻なものです



夜泣きとは？

赤ちゃんが夜中に突然泣き出すことです。おなかが空いていたり、おむつが汚れて不快であったりすることが原因の時は、夜泣きとは呼ばず、原因が不明であることが多いでしょう。

夜泣きはいつからいつまで？

夜泣きは早い子だと3ヶ月頃から始まりますが一般的には、8ヶ月頃に夜泣きに悩まされるというお母さんが多いようです。夜泣きが終わる時期にも個人差があるため、1歳半頃におさまる子もいれば、2歳になっても続く場合もあります。



どうしたらいいでしょう？

赤ちゃんの夜泣きや長時間の寝ぐすりなどの睡眠問題の予防や改善のためには早寝早起きの規則正しい生活や、寝かしつけの際に親が手をかけすぎないことなどが有効とされています。また、乳幼児は睡眠中に頻りに体を動かしたり、泣いたり笑ったりなど声をあげることが通常であるため、夜間に泣いたとしてもすぐに対応せず、数分間様子を見るのが推奨されています。これらを実現するために、お母さんはお父さんに子供を早く寝かせられるよう協力を求め、家族で取り組みます。どうしても夜泣きが続いて、家族の方も睡眠不足で疲れてくるようであれば、ご相談ください。漢方薬などを使うこともあります。

編集後記

インフルエンザが流行してきています。
1月に入り、インフルエンザの患者さんが増えてきました。十分な体調管理をし、手洗いマスクや室内の乾燥対策、不要な外出（人ごみ）をさけるなど日常生活でできる予防方法でインフルエンザを防ぎましょう！



もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30~12:30
午後 16:00~18:00 (土曜日17:30)
(Web予約をご利用ください)
健診・予防接種 14:30~16:00 (予約制)
休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日
TEL 0877-25-9228
HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>