

赤ちゃん・子どもがぐっすり眠る

魔法の安眠術



竹原 秀明 著

目次

はじめに.....	4
第1章 年齢区分による睡眠の違い.....	6
1.1 小児期～成人期の睡眠の特徴.....	6
1.2 新生児期～乳児期の睡眠の特徴.....	9
1.3 幼児期の睡眠の特徴.....	13
第2章 子どもの眠りを改善する全般的な方法.....	14
2.1 早寝早起きの規則正しい生活を習慣づける.....	14
2.1.1 規則正しい生活の意義.....	14
2.1.2 適切な睡眠時間を確保する.....	15
2.1.3 ホルモン分泌と睡眠との関係.....	17
2.1.4 早寝早起きの意義.....	19
2.1.5 早寝早起きの規則正しい生活を習慣づけるには.....	21
2.2 日中よく遊ばせる.....	24
2.3 飲食に配慮する.....	25
2.4 入浴に工夫する.....	28
2.5 環境を整える.....	29
2.5.1 部屋の明るさと音について.....	29
2.5.2 暑さ対策.....	31
2.5.3 寒さ対策.....	33
第3章 新生児・乳児・幼児の眠りを改善する方法.....	36
<small>ていきゅう</small>	
3.1 啼泣への対処について.....	36
3.2 寝場所や寝かせ方などについて.....	38
3.2.1 添い寝と一人寝について.....	38
3.2.2 寝場所の安全を確保する.....	39
3.2.3 うつ伏せ寝について.....	40
3.2.4 気持ちを落ち着かせる.....	40
3.2.5 寝ぐずりへの対応.....	45
3.3 お昼寝の工夫と注意事項.....	46
3.3.1 スケジュールを最適化する.....	46
3.3.2 お昼寝の注意事項.....	48
3.4 中途覚醒への対応.....	51
3.4.1 寝入ってすぐの覚醒への対応.....	51
3.4.2 夜中の覚醒への対応.....	52
3.4.3 夜泣きへの対応.....	53
3.4.4 早朝の覚醒への対応.....	55
3.4.5 他の要因への対応.....	56
3.5 授乳の工夫と注意事項.....	59
3.6 生後すぐ～数週間の新生児の眠りをよくする方法.....	65
3.7 生後1～2ヶ月の乳児の眠りをよくする方法.....	68
3.8 生後3～4ヶ月の乳児の眠りをよくする方法.....	70

3.9 生後5ヶ月以上の乳児の眠りをよくする方法.....	73 -
3.10 一人で眠れるよう習慣づける.....	76 -
3.10.1 一人で眠れるよう習慣づける意義.....	76 -
3.10.2 一人で眠れるよう習慣づけるには.....	76 -
3.10.3 一人で眠れない習慣を解消するには.....	78 -
3.11 分離不安への対応.....	83 -
3.12 幼児が就寝を嫌がることへの対応.....	84 -
第4章 子どもの睡眠障害.....	87 -
4.1 しつけ不足睡眠障害症候群.....	87 -
4.2 概日リズム睡眠障害（睡眠覚醒リズム障害）.....	88 -
4.3 睡眠時無呼吸症候群（睡眠呼吸障害）.....	89 -
4.4 悪夢.....	90 -
4.5 覚醒障害.....	91 -
4.5.1 錯乱性覚醒.....	91 -
4.5.2 睡眠時遊行症（夢遊病、夢中遊行）.....	91 -
4.5.3 夜驚症（睡眠時驚愕症）.....	92 -
4.6 睡眠覚醒移行障害.....	94 -
4.6.1 律動性運動障害（律動性運動異常）.....	94 -
4.6.2 寝言.....	94 -
4.7 その他の睡眠時異常行動.....	96 -
4.7.1 睡眠時歯ぎしり.....	96 -
4.7.2 睡眠時遺尿症（夜尿）.....	96 -
おわりに.....	97 -

はじめに

育児が楽しいと感じるか、あるいはストレスと疲労ばかりで辛いと感じるかは子どもがぐっすり眠ってくれるかどうかが大きく関わっているものですが、非常に残念なことに子どもの眠りについて深刻な悩みを抱えておられる方が少なからずいらっしゃいます。

子どもの睡眠は大人の睡眠とはその性質が大きく異なっています。しかし、その違いを明確に教えてくれる人はなかなか身近におらず、教えてもらうことがなければ大人の睡眠と同じように子どもの睡眠を捉えてしまいがちで、これでは無免許で車を運転するようなものです。それに、決して適切とは言えない以下のようなアドバイスを耳にすることもあり、こういった情報に惑わされてしまうこともあります。

- ・無理に寝かせるのではなく、子どものリズムに合わせるのがよい
- ・昔は早寝が大事だったが、今は夜型の生活の方が自然である
- ・成長すれば寝てくれるようになる。今だけの辛抱
- ・人間に最適な睡眠時間は8時間であり、子どももそれだけ寝れば十分である

現在、子どもの眠りに関する書籍は数多く出版されており、それらは大きく以下のようなものとなっています。

- 医師や研究者による、子どもの睡眠のメカニズムについての書籍
- 医師や教員による、子どもの早寝早起きを推奨する書籍
- ベビーシッターや育児経験豊富な母親による、子どもの眠りの改善のための実践的な方法が書かれた書籍

これらの書籍は子どもの睡眠に関して多くの有益な情報を与えてくれます。ただ、私は以下のような物足りなさを感じていました。

- ・子どもの睡眠についての専門的な解説に限定され、どうすれば子どもの眠りを改善することができるのか具体的な方法が提示されていない
- ・実地的な内容が書かれているが、子どもの睡眠のメカニズムを踏まえていないため理屈がよく分からず再現性が不明瞭
- ・子どもの睡眠は月齢や年齢が進むにつれ大きく様変わりするがそれに配慮した内容になっておらず、単一の方法に終始している
- ・新生児～乳児、幼児～小児のいずれか一方を対象としている
- ・全体構成が入り組んでいて理解するのに何度も繰り返し目を通さなければならない

そこで、本書では、とくに次のようなことに配慮いたしました。

- ・成長に伴って顕著な変化が見られる子どもの睡眠のメカニズムを踏まえ、それに応じた実践的

な方法を提示すること

- ・新生児から小児までを対象にすること
- ・極力分かりやすい構成にし、容易に全体を理解できるようにすること

とはいえ、この本が完璧な出来映えであるとは思っていません（完璧を目指せば出版などできず、いつまでたっても皆様のお役に立つことができません）。また、子どもの眠りには個人差があるため、本書の内容すべてがどのような子にも適応できるというわけではありません。

ですが、そういった部分的な理由によってここに書かれていることのすべてを否定されないことを切にお願いいたします。このことは私の責任逃れではなく、私の最大の望みはあなたのお子さんの眠りがよりよいものとなることなのです。

成人にとって睡眠は脳や体に休息を与えることが主な目的ですが、子どもにとってはさらに脳や体を発育させるという非常に重要な目的があります。その意味で、子どもの時期の睡眠は大人の睡眠以上に大切なものと言えます。お子さんの眠りがよりよいものとなるよう、本書を上手にご活用なさってください。

3.5 授乳の工夫と注意事項

(1) 後乳まで飲ませる

母乳は、飲みはじめは透明に近い薄い色で、もう少し飲むと白くなり、飲み終わりに近くなるとどろっとした性状になります。これらは前乳、中乳、後乳と呼ばれ、それぞれ次のような特徴を持っています。

前乳：タンパクや脂肪が少なく乳糖が主成分であり、さっぱりと甘い味がします

中乳：前乳に比べてタンパクの濃度が高く、乳糖の濃度が低くなっています

後乳：脂肪濃度が高く（前乳の約2倍）、こってりとクリーミーな味がします

後乳の量は少しなのですが、飲むことで満腹感が亢進され飲み過ぎが抑えられるとともに、3～4時間はお腹を持たせてくれるという働きがあります。頻繁に少量ずつ母乳をあげたり一方の胸が空になっていないうちにもう一方の胸に移ったりすると前乳ばかり飲むことになり、お腹の持ちが悪く短時間のうちにお腹をすかせてしまいます。また、後乳には、脂肪が多く高カロリーで赤ちゃんの体重を増加させる、味がおいしく赤ちゃんを満足させるという効果もあります。そのため、授乳の時には後乳まで飲ませてあげることが大切です。

後乳に達しているかどうかは以下の事項で判断することができますが、1つ1つの確実性は高くないためいくつかの観点で見るとよいでしょう。

- ・授乳が進むにつれて赤ちゃんの吸い方が徐々にゆっくりになり吸う間隔もだんだん延びていきますが、これが後乳まで達しているサインです
- ・授乳中にツーンと感じることがあり（これは催乳反応と呼ばれ、母乳の産生を促す作用です）、この時に出ているのが後乳です
- ・20分ほど飲ませてあげれば後乳まで至っていると考えられます
- ・指で優しく乳首を絞ると母乳が残っているかどうか確認でき、残っていなければ後乳まで飲んでいることが分かります
- ・便が黄色く粒入りマスタート状であれば高カロリーの後乳を飲んでいる証拠です

片方の胸だけではお腹が一杯にならずもう一方の胸からも飲ませてあげる時には、最初の胸が空になるまで続けます。これは後乳まで飲ませてあげることも理由の一つですが、空になるまで飲ませると次から母乳の出がよくなるためです（逆に母乳を余らせると母乳の出が悪くなっていきます）。ただし、空になったらすぐに授乳をストップしてください。それ以上赤ちゃんに吸われると乳首が傷つくことがあります。空になる前に赤ちゃんが満足した場合は搾乳し、後で飲ませてあげるとよいでしょう。お母さんがストレスをためていると催乳反応が十分に起こらず前乳ばかり飲むこともあるため、お母さん自身が十分リラックスすることにもご配慮ください。