

プログラム

13:30 開会の挨拶 加来恒壽先生（九州大学大学院医学研究院 保健学科長）

13:35～14:10：基調講演

‘生活リズム改善の解決策を考えよう ～もっとみんなで井戸端会議を～’

座長 新小田 春美（九州大学大学院医学研究院 准教授）

講演者 神山 潤 先生（東京ベイ・浦安市川医療センター センター長）
（子どもの早起きをすすめる会発起人）

14:20～16:30：シンポジウム

‘伝えよう！ 『眠育』のたいせつさ’

座長 樗木 晶子 先生（九州大学大学院医学研究院 教授）

西岡 和男 先生（大牟田市保健所長）

シンポジスト（五十音順）

・大久保 一郎 先生（筑波大学大学院 教授）

「統計指標からみた子供の健康の現状と課題」

・新小田 春美（九州大学大学院医学研究院 准教授）

「チャイスコップの取り組み」

・加藤 則子 先生（国立保健医療科学院 生涯保健部部長）

「親教育介入について」

・神山 潤 先生

「子どもの早起きをすすめる会発足から8年目を迎えて」

睡眠健康講座開催にあたって

乳幼児の睡眠 健康教育講座「眠育」～子どもの睡眠と心身発達～

九州大学大学院 医学研究院 保健学部門
ChiSCoP 代表 新小田 春美

子ども達の夜更かしによる影響として、昔から「日中の眠気」や「寝起きの悪さ」などが知られており、これらは国民が多かれ少なかれ体験的に理解してきたことですが、「脳の発達」に重要な影響があることまでは論じられてきませんでした。REM睡眠が明らかとなつて、50 数年の間に睡眠研究は進み、子どもが昼夜の明暗のリズムに一致した生活リズムがとれていないことが、知的活動だけではなく、精神活動の発達にも重要な影響を与えていることが徐々に明らかになっています。

一方、心身発達の学際的研究領域でも、1990 年代に入って発達心理学的視点から子どもに出現する問題行動や精神症状などの不適応的行動を検討していこうとする発達精神病理学が成立し、こどもの行動異常に対する究明と対応が検討されているようです。

子どもの問題行動も、特に「生活リズムの乱れ」に起因するのではないかとということが注目されるようになり、乳幼児期の不適切な育児や養育環境への影響を扱った睡眠研究が近年増加傾向にあります。

健康日本21に、こころの健康を目指した国民運動が取り組まれています。子どもの健全育成を目指して、“脳”と“心”の栄養、「眠育」への推進をこのシンポジウムで呼びかけたいと思います。

また、育児の孤立化といわれる昨今、出産後の母親が睡眠障害を引き起こす事も多く、新生児の未発達な活動・休止リズムに振り回され授乳や世話が不規則になる母親も少なくないようです。そのため睡眠が分断され、マニフェスツの発症や症状増悪、育児不安につながり、虐待などの危険性をはらむなど、睡眠・覚醒リズムの問題は、母と子の重要な健康課題と捉えております。そこで、脳や身体の回復や修復に関わる睡眠の機能が十分に発揮されるためには、夜間睡眠で、まとまった睡眠が確保される必要があるのです。

遅寝の子ども達は、夜間睡眠が不足するために、日中に不規則な睡眠が生じ、感情コントロールが出来にくく、注意集中ができにくく問題行動が増えてくると言われています。両親が夜更かしの家庭における乳幼児の就寝時刻は、やはり遅寝傾向にあることが、新小田ら調査でも明らかとなりました。日本人の短時間睡眠化は世界に類をみないスピードであり、こどもの成長発達を考えると、その影響の大きさを危惧するところです。

さらに、子どもの睡眠習慣は、両親のうち母親の影響が大きいようです。日本の子ども達の睡眠は危機的状況といえるのではないのでしょうか？

今回、厚生労働科学研究の助成をうけ、ChiSCoP(Child Sleep Cohort Project)を立ち上げ、子ども達の夜型生活の心身発達を観察する機会を得ました。遅寝に代表される現代の乳幼児の睡眠問題への気づきが国民レベルで、あらためて必要になった時代といえます。睡眠・生活リズムという時間軸のなかで、子どもの成長段階を考え、できるだけ早期に子どもの生活習慣に対する介入や援助のあり方を、皆様とともに語り合えれば幸いです。

このような期待をこめて、医療職、保育、教育、子育て中の両親が集って井戸端会議を開催することといたしました。今後、この取り組みが地域に定着することを願って皆様の忌憚のないご意見を頂戴できれば幸いです。

基調講演 13:30~14:10 : 基調講演

「生活リズム改善の解決策を考えよう～もっとみんなで井戸端会議を～」

神山 潤 (こうやま じゅん) 先生

東京ベイ・浦安市川医療センター センター長

- ・ ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。
- ・ 生体時計について知ってください。
- ・ 睡眠時間も大切です。
- ・ ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。
- ・ あなたの身体の声を聞くのはあなたをおいて、ほかにはいません。

2008年11月12日開催の八都県市会議では、「深夜化するライフスタイルの見直しに向けた取組について」が決定事項となり、深夜化するライフスタイルの見直しについて、温暖化対策の視点のみならず、幅広い視点から検討を進めていくため、地球温暖化対策特別部に「深夜化するライフスタイル・ビジネススタイルの見直しに関する検討会（仮称）」を設置し、効果的な対応策や見直しに向けた実践活動などを検討していくこととなった。演者はヒトが夜間に光を浴びることは生物学的に望ましいことではない、との観点から、特に生活習慣を自ら形成することのできない子どもたちが夜間の受光で生物学的脆弱性を進展させる可能性を回避したい、との立場から「子どもの早起きをすすめる会」を立ち上げる等の活動を行ってきた。しかし八都県市会議の取り組みを待つまでもなく、いまや夜型生活からの脱皮は地球規模での課題といっても過言ではない。

しかし夜型生活からの脱皮の重要性についての認識は未だ十分とは言えない。夜型社会を支える考え方は「眠りを疎かにする」ことだが、これは「大人は寝る間（暇）を惜しんで活動しなければならない」とする考え方に通じる。実は「地域保健」（東京法規出版）の2008年9月号に「睡眠の保健指導と睡眠障害の理解」という特集が組まれた。特集のきっかけとなった現状認識は「健康づくりにおける睡眠の重要性は言うまでもないが保健指導のテーマとしては食事・運動と比べ地味な扱いを受けてきた面は否めない。」とあり演者も同感であった。演者も含めた12人の著者による、60ページを超える中味の濃い記事が掲載された。真摯で充実した特集と感じた。ところが、である。いわゆる編集後記でがっかりさせられてしまった。「編集部より」の項は「今月の特集「睡眠」は特定健診・保健指導のスローガンに入ることもなく、その他の扱いだった。刺激を求め、経済優先で、アクティブでないものは軽視されがちな社会である。でも活動と休養のリズムの大切さは社会がどう進化（退化？）しようとも変わらない。」とある。ここまではいい。しかしただけないのは最後の最後だ。「一に睡眠、二に・・・」と提唱したらひんしゅくを買いそうだけど。」と結んでしまったのだ。これだけ眠りの重要性を強調しながら、最後に「一に睡眠、と提唱したらひんしゅくをかう」ではこれまでの努力がすべて水の泡だ。是非とも

最後は「この特集を期に、一に睡眠、二に睡眠と提唱したい。」と結んでいただいたかった。なんとも残念な編集後記であった。ただ、しばらくして、これは担当者の素直な感想なのだ、と考えることができるようになった。おそらくは多くの方はやはり眠りをこの程度のもとお考えなのであろう。そのことを再認識させられた。「眠りは大切だけど・・・」と皆が実は思っていて、「・・・」の部分は、「でもやるべきことは寝る間（暇）を惜しんでも達成しなければならない。」と考えているのであろう。おそらくはこれが大多数の方の素直な気持ちなのだと思う。ただ演者は本当に真剣に、この特集の担当者の数百倍も「眠りは大切」と考えている。眠りをないがしろにしてヒトという動物の質が高まるわけがない、とこの特集の担当者の数万倍も考えている。

睡眠中に成長ホルモンが分泌されることが発見されて50年になるが、この発見が、今の日本の大人の眠りに関する認識を大きく歪めてしまったと感じている。子どもは成長しなければならない、だから子どもはしっかりと寝かせて、成長ホルモンを分泌させなければならない。しかし大人はもう成長しないのだから、眠りなどはいい加減にしてもいい。このような考え方に、いつの間に、多くの方は染まってしまったのではなかろうか？しかし成長ホルモンは夜ふかしをしても徹夜をしても分泌されるし、眠りの役割は成長ホルモンを分泌させることだけにあるわけではないことは、近年次々に明らかにされてきている。また成長ホルモンは新陳代謝に重要なホルモンであり、年齢に関係なくヒトという動物にとって必要不可欠な物質だ。そのような成長ホルモンの分泌を高める眠りは、ヒトという動物にとってなくてはならない営みだ、ということを理解していただきたいと思う。是非とも、眠りは生きるために不可欠の生理現象、ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物、であることを基本にすえて、日々の生活習慣の確立、社会構造改革、政策の立案をしていただきたい。そしていうまでもないが、乳幼児の眠りの問題の本質はなんといっても大人の眠りに対する考え方にある、ことを強調しておきたい。

講演会等「座学」による介入が行動変容をもたらさないことは社会学の分野では常識という。仮に「早起き早寝朝ごはん」の大切さに関する一定の認知はできても、現状ではこの認知は行動にはなかなか結びつかないようだ。今後はこの点に関する原因分析もあわせて行うことが、行動変容をもたらす介入の具体化に重要であろう。その結果、認知だけではいかんともしがたい社会的制約が、介入による行動変容がもたらされなかった要因として挙がってくることは十分に考えられる。しかし演者も協力して足立区で保健センターを中心に行っている「子育てネットワーク連絡会」で行った「生活リズム調査」では、一定の成果を挙げている。この連絡会で行っている基本は mutual learning（相互参加型の学び）である。単なる情報発信では、受け手に変容をもたらすことは困難であり、保護者同士の議論、意見交換を含むグループワークが情報の交換・共有、そしてお互いの新たな気づきを通じて、認知を行動に移すに際して、一定の役割を果たすようだ。井戸端会議の勧めだ。また足立区で父親を集めて行った生活リズムに関する勉強会では、「どうして会社では子育ての話題が出ないのだろう」という指摘があった。今後は是非とも企業内で父親も母親も気軽に「早起き早寝朝ごはん」をはじめとする子育てに関する井戸端会議ができるようになることを期待したい。

お子さまの睡眠・生活リズム調査 3歳用 (3歳7ヶ月～4歳)

子どもさまの年齢 (歳 ヵ月) 記載者続柄 () 記載日 ()

該当するものに○、または()の中にことばまたは数字を回答欄にご記入ください。

1. 現在のお子さまの健康状態についておたずねします。

1) 現在(最近)の体重、身長を教えてください。

平成()年()月測定 体重()kg 身長()cm

2) 最近のお子様健康状態で何か気になることはありましたか?

1. なかった (健康であった)

2. 問題があった

(具体的にお書きください)

3) 以下のもので該当するものすべてに○をしてください。

- ①手を使わずに1人で階段を登れる。 ②クレヨンなどで丸をかく。
③衣類の着脱を1人でしたがる。 ④簡単な文章が言える(例 パパカイシャイッタなど)
⑤自分の名前が言える。

4) 屋間のおもな保育者はどなたですか?

- ①母親 ②祖母 ③保育園 ④幼稚園 ⑤その他()

5) 今までに何か事故を起こしたことはありますか? *①けがには、擦り傷・切り傷程度は含まない

- ①けが ②やけど ③誤飲(タバコ、クスリ、ボタン) ④その他()

2. お子さまの状態で以下のものはありますか?(ある場合は該当項目に○をつけてください。)

- ①小食 ②むら食い ③偏食が激しい ④イライラしやすい
⑤落ち着きがない ⑥物事に集中できない ⑦視線があわない ⑧特定のものに執着しやすい
⑨人に関心がない ⑩指しゃぶり ⑪ことばが遅い ⑫言葉をかけても反応しない
⑬甘えてこない ⑭チック ⑮非常に乱暴 ⑯おむつがとれない(夜中のみの場合も含む)
⑰夜尿 ⑱友達と遊ばない ⑲よく頭痛や腹痛を訴える
⑳その他 気になることをお書きください。

3. 現在のお子さまの睡眠状態についておたずねします。ここ1～2週間の状況でお答えください。

1) 就寝時間は決めていますか?

1. 決めている 2. 特に決めていない

2) 就寝時間: 平日は(午後・午前 時 分)頃で、休日は(午後・午前 時 分)頃。

3) 就寝時間の規則性はどうか? *平日・休日通してお答えください。60分以上の幅は不規則とします。

1. ほぼ一定している 2. あまり一定していない(時間 分位の幅がある)

4) 起床時間は決めていますか?

1. 決めている 2. 特に決めていない

- 5) 起床時間：平日は（午前 時 分）頃で、休日は（午前 時 分）頃。
- 6) 起床時間の規則性はどうか？*平日・休日通してお答えください。60分以上の幅は不規則とします。
1. ほぼ一定している 2. あまり一定していない（時間 分位の幅がある）
- 7) 就床時間と起床時間がほぼ一定してきたのはいつ頃からですか？
1. いつ頃（ 歳 ヶ月頃 ） 2. 現在まだ一定していない
- 8) ふとんに入ってから寝つくまでにどの程度時間を要しますか？
- （ ）分くらいかかる
- 9) 以下のことはありますか？（該当するものすべてに○をしてください）
- ①寝つくまでに時間がかかる ②朝起こしてもなかなか起きない ③夜泣き
④眠りが浅い ⑤いびきをかく ⑥その他（ ）
- 10) お子さまのふだんの睡眠環境はいずれですか？
- ①大人と一緒にふとん（どなたと一緒にですか ） ②親と別の部屋
③親と別のふとんだが同じ部屋 ④その他（ ）

4. ここ1～2週間のお子さまの生活リズムについておたずねします。

- 1) 1日3回食事は規則正しく食べていますか？
1. はい 2. いいえ
- 2) 食事の時間を教えてください。
- ①朝食（午前 時 分頃） ②昼食（午前・午後 時 分頃） ③夕食（午後 時 分頃）
- 3) おやつとの与え方をどのようにしていますか？
1. 時間を決めて 2. 欲しがる時
- 4) 昼寝はしますか？（保育園・幼稚園の場合は通常の時間帯を記入してください）
1. はい（午前 時頃に 分間くらい） 2. しない
（午後 時頃に 分間くらい）
3. 決まっていない
- 5) 天気がよければ、毎日外遊びはしますか？（保育園・幼稚園の場合は通常の時間帯を記入してください）
1. はい（午前 時頃に 分間くらい） 2. しない
（午後 時頃に 分間くらい）
3. 決まっていない
- 6) 外遊びの状況はいずれですか？
- ①よく体を動かしている ②まあまあ体を動かしている
③あまり体を動かしていない ④ほとんど体を動かしていない。
- 7) テレビやビデオは毎日何時間くらい見せていますか？ *見せていない場合は 0分と記入
（合計 時間 分）くらい見せている。
- 8) テレビゲームやファミコンなどは毎日何時間くらいしていますか？ *していない場合は 0分と記入
（合計 時間 分）くらいしている。
- 9) どんな遊びが好きですか？
（遊びの例 ）
- 10) 入浴状況についておたずねします。
- ①何時ごろ入浴させていますか？（ 時 分頃）
②入浴させてから寝床に入るまでどれくらいかかっていますか？（ 時間 分くらい）

5. ご家族のふだんの生活についておたずねします。

- 1) お母さまの就寝時間は平日が(午後・午前 時 分)頃で、休日は(午後・午前 時 分)頃。
起床時間は平日が(午前 時 分)頃で、休日は(午前 時 分)頃。
- 2) お父さまの就寝時間は平日が(午後・午前 時 分)頃で、休日は(午後・午前 時 分)頃。
起床時間は平日が(午前 時 分)頃で、休日は(午前 時 分)頃。
- 3) お父さまの帰宅時間は何時頃ですか?
()時頃。 [常勤務 ・ 交代勤務 ・ 自営 ・ 単身赴任中]
- 4) お子さまが就寝時、何らかの寝かしつけ(子守唄、添い寝、絵本よみなど)をしていますか?
1. している 2. たまにしている 3. ほとんどしていない
- 5) 夜10時以降にお子さまを連れて外出する(又はしている)ことはありますか?
1. ほとんどない 2. ある(ひと月に 回くらい)
- 6) お子さまが就寝する時、環境の配慮(テレビの音量を下げる、電灯を暗くする等)はしていますか?
1. いつもしている 2. ときどきしている 3. いつもしていない
- 7) 一般的に子どもは何時くらいまでに寝るのが望ましいと思われませんか?
(午後・午前 時 分)頃までに寝るのが望ましい

6. 育児に対するお母さまのお気持ちについておたずねします。

- 1) 子どもの発育や病気のことがとても気になりますか?
1. いいえ 2. どちらともいえない 3. はい
- 2) お母さまはゆったりとした気分で子どもとすごせる時間がありますか?
1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
- 3) お母さまはお子さまとよく遊んだり、会話したりしていますか?
1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
- 4) 育児は楽しいですか?
1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
- 5) 育児に心配がありますか?
1. いいえ 2. どちらともいえない 3. はい
- 6) 育児は疲れませんか?
1. いいえ 2. どちらともいえない 3. はい
- 7) 家族は育児に参加してくれていますか?
1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
- 8) 家族はお子さまとよく遊んでいますか?
1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
- 9) 育児によって自分も成長していると感じますか?
1. 成長できていると思う 2. どちらとも言えない 3. 全く成長できていない
- 10) 育児に対する満足感はいかがですか?
1. とても満足している 2. どちらとも言えない 3. 全く満足していない
- 11) お子さまについてどのような気持ちですか? (いずれか一つを選んでください)
1. とてもかわいい 2. 可愛かったり、面倒に思ったりする
3. 特に感じない 4. その他()

シンポジウム

統計指標からみた子供の健康の現状と課題

筑波大学大学院人間総合科学研究科 ヒューマン・ケア科学専攻
保健医療政策学分野 社会医学系 大久保一郎

2009年の日本の平均寿命(0歳の平均余命)は男79.19歳、女85.99歳であり、世界で最も長いと考えられる。これは高齢者の死亡率が低下したこともその要因の一つであるが、それ以上に子供の死亡率が減少したことが大きな要因である。事実、日本の乳児死亡率(出生千対1歳未満の死亡数)は2007年で2.6であり、これも世界で最も優れた数値を示している。これらの数値から日本は世界で最も健康な国民として高く評価されている。

一方、合計特殊出生率(15から49歳までの女性の年齢別出生率の合計であり、一生の間に女性が産む子供の数)も2007年は1.34であり、これも世界最低水準を示している。急速に進行する少子化により、以前にも増して社会からの子供の健康に対する関心は高まってきている。

小児(0から14歳)は0から4歳の期間を除くと、全年齢を通じて最も死亡率が低く、ある意味最も健康な世代である。しかし、その死因をみると、先天奇形や染色体異常といった予防が困難な疾患があるものの、その一方で、不慮の事故、自殺といった種々の対策によりその死亡を回避することが可能なものも多い。また有訴者率や通院者率からみると、呼吸系の疾患(喘息やアレルギー性鼻炎等)や皮膚症状(アトピー性皮膚炎等)が他の年代と比較して多いことが特徴である。

これらの死亡や有病の状況により医療費への影響が及ぶが、2006年の国民医療費では小児(0から14歳)は全医療費の6.7%を占めている。一人当たり医療費は年間約13万円であり、おおよそ平均の2分の1、65歳以上の5分の1、75歳以上の6分の1である。ただし、0から4歳の期間の医療費は約21万円であり、全年齢の平均である26万円に近く、小児期であってもこの世代が高いのは、死亡率や有病率の高さによるものと考えられる。医療費を傷病大分類でみると、全年齢では循環器系の疾患(心疾患、脳血管障害、高血圧等)、悪性新生物が多くの割合を占めるのに対して、呼吸器系の疾患(急性上気道感染症、喘息等) 歯科、外因(損傷・中毒等)に多くの医療費を費やしているのがその特徴である。

以上より、小児期は他の年齢と比較して健康であり、医療費も低くなっている。しかし、小児期にあっても0から4歳は他の年代の小児とは同様に扱うことはできず、特別な配慮が必要である。小児の死因として不慮の事故が多く、その防止は行政的対応も必要であるが、個々の家庭における対応も重要である。また、小児科医の不足は社会的な課題であり、小児医療の安定的な確保や質の向上のために、診療報酬上の優遇や小児医療費の自己負担の軽減等の対策の強化も必要であろう。今回これらの各種の統計データを用いて、小児を取り巻く医療の環境の特徴について解説し、小児の健康や小児医療の現状や課題について一緒に考えていきたい。

ChiSCoP の取り組み

九州大学大学院医学研究院保健学部門

新小田春美

1. はじめに；遅寝に代表される現代の乳幼児の睡眠問題について、その後の成長発達や精神行動発達との関係を明らかにし、睡眠衛生による予防的対応に示唆を得る目的でChiSCoPをスタートさせた。早くも2年半たった今、少しずつではあるが、会員の睡眠習慣への認識や行動に若干、変化の兆しを認めることができる。

睡眠の実態調査は、各地で行われているが、生活習慣の1つである睡眠によって、どの程度心身発達への影響を受けるのかその点について論じられたものは数少ない。2-3年の限られた期間での観測では心身発達への影響の追跡までは明らかにできないが、そのとっかかりとしてスタートした遅寝の推移と子育て環境要因について分析した結果を、まず報告する。発達年齢や就寝タイプ別にみた知見から、睡眠は成長段階によって確実に大人のリズムに近づき、リズム形成に意識的に関わるものは就寝、起床の規則性が整う確立が高かった。また、地域啓発にむけ、行動変容のための教育教材の検討も含め子ども達が睡眠生活習慣に取り組んでいる様子を、認知行動的な接近として作成したシール帳の実践例などを交え、ChiSCoPの取り組みとしての「眠育」の大切さを提案したい。

2. 方法

調査は、福岡市、天理市（奈良）の保健センターで実施されている乳児健診、1才半健診、3才児健診に来所された子どもと保育者に対して、個別面接にて睡眠調査を依頼した。1232例（4か月児350例、1歳半児484例、3歳児398例）の同意を得、さらにその中から3年間のコホート調査に同意書を交わしてChiSCoP会員となられた約300組の母子の協力のもとに活動している。年に2回の睡眠・生活リズム調査と10日間の睡眠日誌の記入、国際的に標準化されたCBCL(Child behavior checklist)の3種類の調査票を用いたコホートスタディである。

他に、久留米市、大牟田市、東京都でのケーススタディを含む広範囲のpopulation approachとして取り組んでいる。

3. 結果

<1, 2年目の取り組み>

- ① ChiSCoP会員となった役300組の睡眠日誌。(半年毎、年2回調査) 福岡市、天理市
睡眠問題と成長・発達との関連
- ②約150名の早起き、元気さんのシール帳による積極的推進
- ③子どもの睡眠に関する公開セミナーの開催 (東京都、久留米市、福岡市など)
- ④乳児家庭訪問による面接と睡眠健康指導 約300件 (大牟田市)
- ⑤通院児症例の臨床評価 (久留米)

4. 結論；

睡眠日誌等のコホート調査そのものが、親の意識を変え、睡眠習慣の改善つながっていることが示唆された。心身発達への影響は長期的なフォローが必要と考える。

生活習慣の1つである睡眠が、どの程度心身発達への影響を受けるのかは、長期的フォローが必要であるが、2年間の取り組みのなかで、睡眠習慣の変化と養育者の睡眠に対する認識の変化や子どもたちの行動変容の兆しを感じている。

「子どもの早起きをすすめる会発足から8年目を迎えて」

東京ベイ・浦安市川医療センター 神山 潤

ご参考までに「子供の早起きをすすめる会」のHPのアドレスと下記の記事がこのHPのフロントページです。

<http://www.hayaoki.jp/profile.cfm>

この会が発足した経緯

発起人の3人は、それぞれ別々の経歴、異なる立場で、子どもたちの発達に関わってきました。

皆、瀬川小児神経学クリニックで学び、そこで出会いました。

子どもは「早起き」して、日中「きちんと覚醒して、活発に活動すること」により、健全な脳の発達が促されます。子どもたちの表情も家族の表情もみるみる明るくなります。

しかし、ふとあたりを見回すと、なんと今の日本の子どもたちは眠りにくい環境にいるのでしょうか。そして、子どもたちの睡眠覚醒リズムに関する研究から、「このままでは日本の将来は大変なことになる!!」という思いに至り、この会を発足させました。

そして、後援を瀬川小児神経学クリニックにお願いし、私たちの呼びかけに賛同してくれた有志が数名集まり、会の開設に至りました。

この会の目的

私たちは、発達神経科学を基礎に「子どもの早起き」をすすめます。

そして、現在の日本の子どもたちの睡眠覚醒リズムに焦点をあて、子どもたちをとりまく生活環境を改善するために意見交換と情報提供をしていくことを目的とします。

具体的な活動内容

1. 子どもの早起きをすすめる会ホームページでの情報交換。
2. 子どもたちの睡眠に関わる方々より寄せられた情報を整理し、公開すること。
3. 講演会、シンポジウムなどを通じて、会の趣旨を広めること。
4. 各関連学会（日本小児科学会、小児保健学会、児童精神学会など）、保健所など公的機関、教育関係機関、子どもの生活に関わるすべての機関、政府関係機関に呼びかけること。
5. 子どもをもつ御家庭に対する啓蒙・支援。

発起人の構成

東京ベイ・浦安市川医療センター センター長 医学博士 神山 潤
和洋女子大学人文学部発達科学科 教授 医学博士 鈴木 みゆき
埼玉医科大学総合医療センター 小児科 医学博士 星野 恭子

親教育介入について

国立保健医療科学院 生涯保健部 加藤則子

戦後の高度経済成長に伴って、コミュニティーが崩壊するとともに 家庭力が低下して、多くの親が子育てで困難感をもつようになり、親教育・親支援が必要となってきた。

オーストラリアで 20 年前に開発されたトリプル P (Positive Parenting Program、前向き子育てプログラム) は、親が子どもの行動を扱うのを容易にすることで、精神的な安定と自信をもたらすものであり、認知行動理論に基づいたペアレントトレーニングの一つである。トリプル P は、親を最良の治療者であると位置付け、標準化された尺度による客観的な効果判定が行われている。

トリプル P は 5 段階から成る地域アプローチをモデルとしている。重症度に合わせた介入をして行くことで、家族にとって適切な支援が提供でき、必要最小限のコストを投入し、効率を最大限にすることができる。

睡眠についての支援を例に、それぞれの介入レベルについてみてみよう。

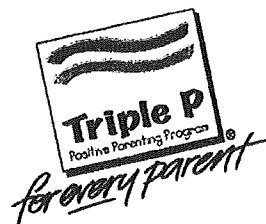
レベル 1 は、子育てに興味を持つ全ての両親に子育て情報を示す。早起きが大切であることをテレビやラジオで数秒流すなどがそれである。レベル 2 はよくある行動上の問題に関して、10 分程度 1 回のアドバイスを行う。寝る時のこころがけについて相談があった時、やる寝る前はあまり興奮させるような遊びは避けてるのが良いなどのアドバイスを行う。

レベル 3 は程度の軽いものから中くらいまでの単数の問題行動を扱う 20 分間 4 回のセッションである。たとえば、寝る 20 分前にパジャマに着替えられるようにしたいという単一の目標に対して行う支援がその例である。レベル 4 はより深刻な問題行動のある子供たちのための集中的な 8 から 10 回のセッションで個人またはグループの子育てトレーニングプログラムである。ちなみに、レベル 5 はレベル 4 に加えて、家族の問題 (例えば夫婦の対立、親の気分の落ち込みまたは高いレベルのストレス) に対応する要素が入る。

レベル 4 グループトリプル P では、合計 8 週間のグループワークで複雑化した睡眠問題を扱う。1 週目の 2 時間では、問題行動の起こるわけを教える。たとえば、一人で別室に寝かせようとして、抵抗して泣きわめく子どもに対し、何時間か泣いた後に行ってかまってあげたとすると、泣きわめけばいずれは構ってもらえるのだという誤解を子どもに与えてしまい、一人で静かに寝るという行動を身につけることが難しくなる。2 週目は好ましい親子関係づくりと好ましい行動の促し方である。信頼関係ができれば約束が守りやすくなる。3 週目は問題行動の対応法のスキル、4 週目は学んだスキルを組み合わせでハイリスクな状態に備える。これらを 3 週間家でやってみて、一週間ごとの電話相談を受ける。これを通じて親は冷静に問題を解決して行ける主体として成長してゆく。8 週目は振り返りである。

トリプル P システムではこういった介入を、地域全体に質を落とさずに提供して行くために様々な工夫がされているが、それについての紹介はまた別の機会に譲ろう。

トリプルP ファシリテーター養成講座



■トリプルP (Positive Parenting Program 「前向き子育てプログラム」)
子どもの行動・感情・発達問題の予防を目的とした子育て・家庭支援プログラム

子どもの発達や行動についての基本的な知識と、日常の家庭生活で使える具体的な技術が、前向きな子育ての実践に役立ち、親の自信につながります。25年以上の研究に基づき、ワールドワイドに高い評価を得ているプログラムです。豪・米・英・独など世界15ヶ国に続き、4年前より日本でも展開が始まっています。

グループトリプルP ファシリテーター養成講座参加者募集!!

本講座は、2歳から12歳までのお子さんをお持ちのご家庭を対象とした、グループ形式のワークショップを実施するための講師の養成講座です。3日間で、トリプルPの基本原則から実践方法、グループワークのマネジメントまで幅広く学びます。子育て・教育分野の専門家の方、または今後トリプルPを地域で実践していきたいという意欲をお持ちの方、是非、ご参加ください!

- 日 時 2009年5月3日(日曜)～5日(火曜祝日) 9:30～18:00
- 場 所 福岡市内 (九州大学内 病院キャンパス)
- 講 師 大河内 美和(トリプルP認定 トレーナー)
- 定 員 20名 (16名に満たない場合は、中止になります。ご了承ください。)

お申し込み方法

1. お名前(フリガナ)
2. ご職業
3. 勤務先名・住所
4. 連絡先住所・電話(携帯)
5. メールアドレス

を明記の上、training@triplep-japan.org にメールを送信ください。講座についてのお問い合わせは、NPO法人Triple P Japan 事務局: office@triplep-japan.org まで。

*本講座は、「こころの健康科学事業」 子ども睡眠コホートプロジェクト (ChisCoP) 厚生労働科学研究費助成の協力により実施いたします。(チャイスコップ代表 九州大学 新小田 春美)

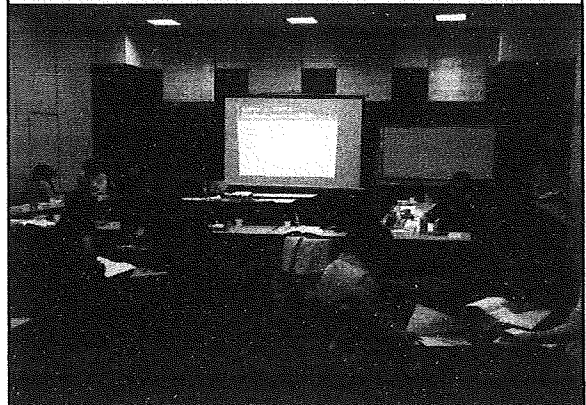
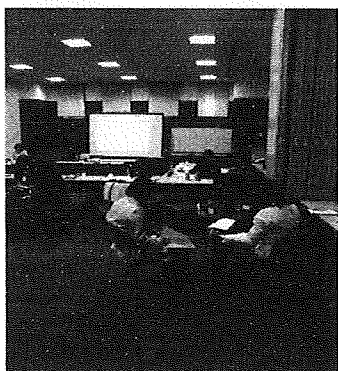
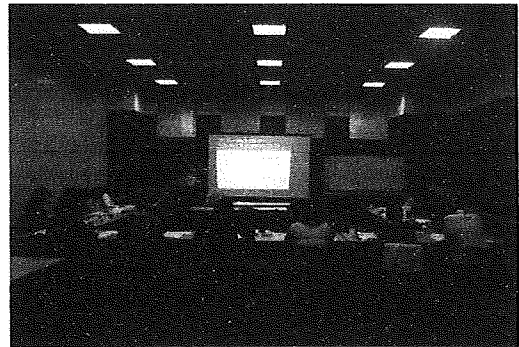
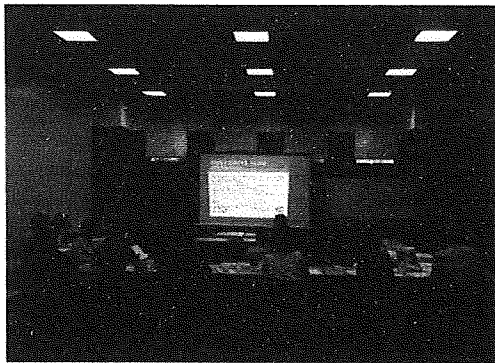
Triple P ファシリテータ養成講座

- 講座名: グループTriple P ファシリテータ養成講座
- 主催: Triple P International
- 協賛: NPO 法人Triple P Japan
- 開催日程: 2009年5月3日(日曜日)~5月5日(火曜日)
- 持ち物: 筆記用具
- 会場: 九州大学病院キャンパス総合研究棟105 代表電話: 092-641-1151
- (〒812-8582 福岡市東区馬出3-1-1)
- アクセス: 福岡空港より
- 福岡空港→(地下鉄空港線)→「中洲川端駅」、貝塚方面へ乗換→(地下鉄箱崎線)

プログラムの概要

<ユニット内容>

- 1日目
- 1 子どもの行動問題と効果的な介入
- 2 グループトリプルPの実施
- 3 グループ相談セッション1の導入
- 4 グループセッション1のまとめとグループセッション2の導入
- 2日目
- 5 グループセッション2(続き)
- 6 グループセッション3の導入:感情コントロールを促すための計画
- 7 計画実施を推進するための行動リハーサル
- 8 グループセッション4:リスクの高い状況での子育て計画の統合
- 3日目
- 9 グループファシリテーション練習
- 10 グループ進行上の問題への手引き
- 11 親へのフィードバックと電話相談サポートの導入
- 12 グループセッション8(プログラムまとめ)、認定試験概要と評価



Ⅲ. 研究代表・分担研究者報告

広報・報道関係・ニュースレター

1) 広報・報道

育児広報情報誌掲載 (Happy Angel) 西日本版、東日本版、全国版

毎日新聞 平成20年5月取材、掲載

FBS 平成20年10月ニュース放映 "睡眠の不思議"

読売新聞 平成21年10月取材、掲載

メデイカ出版 Webサイト作成中 (眠育セミナー収録偏)

2) ChiSCoP ニュースレター発行

第1号発行 平成20年3月

第2号発行 平成20年9月

第3号発行 平成21年2月

第4号発行 平成21年8月

第5号発行 平成22年2月

大切な睡眠!

「早寝早起き」が「正しい生活リズム」を作る!



ひら
佐藤 陽くん
2007年8月14日生まれ
(テアトルアカデミー
赤ちゃんモデル部所属)

“夜ふかしママ”が赤ちゃんをダメにする!!

好きな時に起きて、夜ふかしは平気、好きな時に寝る。食事もお腹が空いたら適当に食べる。あなたはそんな気ままな生活スタイルをしていませんか?赤ちゃんや幼児にとってはそんな生活習慣は致命的です。「早寝早起き」で「正しい生活リズム」を作らないと、大変なことになりますよ。一緒に考えてみましょう。

取材・文/村上直樹

24時間OKの“夜ふかし社会”が家庭の生活スタイルにまで悪影響赤ちゃん・乳幼児に「早寝早起き」の習慣を身に付けさせ、「生活リズム」を確立

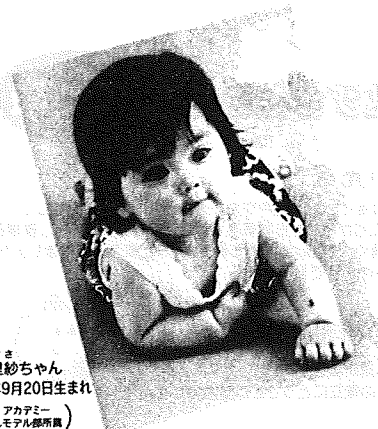
ファミリーレストランに赤ちゃん連れで深夜食事に来ている若いカップルをよく見かけるようになりました。テレビゲームにパソコン、ケータイに夢中なパパやママが、部屋の電気をつけっぱなしにして遅くまで起きているケースも珍しくありません。赤ちゃんは当然あまりよく眠れません。社会全体の24時間化は、とりもなおさず夜型化という流れでもあります。家庭で暮らす赤ちゃんや乳幼児も「夜ふかしママ」や「夜ふかしパパ」の影響を受けて、「夜ふかしベビー」や「夜ふかしチャイルド」になっているのです。

日本小児保健協会の調べでは、夜10時(22時)以降に就寝している3歳児の割合は1980年に22%だったのに対し、2000年では52%と、急速に夜ふかしが進んでいます。また「赤ちゃんが寝る時間」を国際的にみても、フランスやドイツ、イギリス、スウェーデンといったヨーロッパの国と比べて日本の乳幼児はかなりの「夜ふかし型」であることが裏付けられています。

社会全体の夜型化という背景に加え、表にまとめたような親の側の睡眠に対する認識不足や共働きに起因するゆとりのなさなどが、理由として挙げられるでしょう。

夜ふかしベビーや幼児は必然的に、慢性的な睡眠不足の状態になります。そうなるに、表にまとめたように「低体温」「食欲低下」などといった影響のほか、正しい「生活リズム」が乱れることにより、将来的には、生活習慣病を引き起こす肥満や、「すぐキレる」など感情のコントロールにまで問題が生じることが懸念されます。

社会や家庭の夜ふかし化が進む中で、わが子に「早寝早起き」の睡眠習慣をきちんと身に付けさせることは、ママやパパの大切な役目です。「早寝早起き」で子どもの正しい「生活リズム」をぜひ作りましょう。



りさ
鬼塚 里紗ちゃん
2007年9月20日生まれ
(テアトルアカデミー
赤ちゃんモデル部所属)

夜ふかし・短眠化が子どもの発達に及ぼす主な影響

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1 朝起きられない。不登校の要因にもつながる。 | 2 低体温 |
| 3 食欲低下 | 4 慢性的疲労感 |
| 5 注意力や集中力の低下 | 6 免疫力の低下 |
| 7 心の健康(精神衛生)にも良くない。 | |

(注)シンポジウム「親が学ぶ今どきの子育て」(2008年4月5日)福岡教育大学名誉教授 横山正幸氏の講演データより。

赤ちゃんや子どもの就寝時刻がなぜ遅くなっているのか

- 1 親に育児についての体験がないため、子どもの睡眠の大切さについて分かっていない。また周囲も教えないし、本人がたとえ分かっている、どうしつけすればいいか分からない。
- 2 親自身、生活リズムが乱れた生活を子どもの時からしてきたために、そういうものだと思い込んでいる。
- 3 共働きなどのため、親の生活に時間的なゆとりがない。
- 4 社会全体の夜型化、そして親の夜型生活が影響している。
- 5 体を動かす活動的な遊びの欠如と過度のテレビ視聴。

(注)シンポジウム「親が学ぶ今どきの子育て」(2008年4月5日)福岡教育大学名誉教授横山正幸氏の講演データより。

※シンポジウム「親が学ぶ今どきの子育て」関連記事P13参照

09 <http://happy-angel.jp>

「早起き・早寝」で正しい「生体(生活)リズム」に! 赤ちゃんは育ちながら「大人の眠り」に近づく

夜明けとともにめざめ朝食を必ず摂る。そして昼間は適度な運動をさせて、夜は9時頃までに寝る。赤ちゃんや乳幼児にとってこんな規則正しい生活こそが、本来大切なのです。九州大学医学部の新小田善美先生は、「ママやパパの夜型生活が、乳幼児の睡眠障害を引き起こし、生体リズムを壊してしまうのではないかとみています。正しい「生体(生活)リズム」の確立には何が大切かを、教えていただきました。

母子の「睡眠日誌」通じデータ収集
親の生活スタイルが赤ちゃんを「夜型」に

助産師であり、看護師でもある新小田先生は、「お子様の睡眠日誌」「お母さんの睡眠日誌」等を通して、赤ちゃんとママの睡眠時間やパターンを研究されています。

「ママが遅くまで起きていると、どうしても赤ちゃんも夜ふかし型になってしまい、生体リズムが乱れてしまいます。データのみにみれば、確かに「夜ふかし」派がだんだんと増えているのではないのでしょうか」と言います。赤ちゃんや乳幼児が勝手に「夜ふかし」型になるわけではありません。テレビやパソコン、ケータイに夢中な「夜ふかしママ」や「夜ふかしパパ」の夜型生活のために、子どもも夜型になってしまうのです。

朝はどうしても一定の時間に起きなければなりませんから、「夜ふかし」スタイルになると、子どもの睡眠時間はどうしても短くなります。慢性的な睡眠不足となるわけ

です。夜ふかし・短眠化が子どもにも与えるマイナス効果(睡眠障害)については1ページ目の扉の表にまとめましたが、もちろん赤ちゃんや乳幼児にとってもプラスになりません。

「レム睡眠」が50%占める赤ちゃん
40〜50分サイクルの睡眠繰り返し返す

一日の大半を寝て過ごす赤ちゃん。しかし一回の睡眠は短く、昼夜に関係なく小刻みに眠るのが普通です。

睡眠には、脳は活動しているが体は眠っている状態の「レム睡眠」と、脳も体も休息し深く眠っている状態の「ノンレム睡眠」があります。大人はレム睡眠とノンレム睡眠を90〜100分サイクルで交互に繰り返します。赤ちゃんのサイクルは40〜50分で、新生児の赤ちゃんだとレム睡眠が全体の50%を占めます。顔面や手足をピクピク動かしたり、目を覚まして泣くのはこのためです。

赤ちゃん・乳幼児の生体(生活)リズムを確立するための 10カ条

① 早起き・早寝

朝は7時から8時に起こして、夜は遅くとも9時までに寝かせるようにしましょう。起きたら「おはよう」、寝る前には「おやすみ」の一言を、乳児は8時までに寝るとなお良いでしょう。



③ 規則正しく3度の食事

1日3度の食事は生活リズムを作る大事な要素。特に、朝ご飯は体温を上昇させ、脳や体が活動するための大切なエネルギー源。「家族揃って朝ご飯」の習慣を早くから身につけさせましょう。晩ご飯はなるべく夜6時から7時までに済ませましょう。

⑤ 昼間には十分な遊びと学習

太陽の光を浴びて散歩や公園遊び、外遊びが出来ない赤ちゃんも、散歩や買い物で一日1回はママが外に連れ出しましょう。

⑦ 家族を含めていろんな人との交流

他人との交流は社会性を育み、人間への信頼感やことばの発達を促進します。また、楽しいやりとりはこころのエネルギー源になります。赤ちゃんは「動作のことば」をふやすことで、「話しことば」を身につけていきます。

⑨ おねんねモード

寝る前に決まったものやおやすみのあいさつをするなど、お子様に合った入眠儀式も効果的。ぜひお子様と考えてみてください。

② 明るい光を

朝の光で生体時計をリセット。雨戸やカーテンを開けて朝の光をしっかりと浴びましょう。日当たりが悪いなら電気をつけて明るくします。逆に、夜寝る前は電気を消すか暗くして「夜だよ、寝る時間だよ」と教えてあげましょう。昼寝は自然の明るさのままでもOK。



④ 毎朝の排便習慣

朝食を摂ってから規則正しく排便をさせましょう。一日の生体リズムの確立にとっても大切です。

⑥ 昼間はたっぷり体を動かそう

しっかり運動することによって、体温も上がり代謝が促進されます。また、適度に疲れることで夜寝つきやすくなります。



⑧ 夜遅くの外出はしないよ

夜に明るい光を浴びると、体が朝と勘違いして寝つきにくくなる場合があります。深夜営業のスーパーやコンビニも気をつけましょう。

⑩ 寝室はできるだけ暗く

明るい寝室ではすやすやな睡眠は得られにくくなります。テレビの音量を下げる、照明を暗くするなど環境に気をつけてあげましょう。

“夜ふかしママ”が 赤ちゃんをぐっすりにする!!

赤ちゃんの「睡眠」と「生活(生体)リズム」の お話を伺った専門家の先生



九州大学大学院医学研究科保健学部門
広域生涯発達看護学講座
准教授 新小田吾美先生
専門分野: 助産診断・技術学、母性看護学、思春期保健、睡眠衛生。
厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業)「夜型社会における子どもの睡眠リズムによる心身発達の前方構的研究と介入法に関する研究」など、母子の睡眠・覚醒リズムを研究テーマのひとつとしている。助産師、看護師。

<新小田先生からのアドバイス>

ママは昼寝の時間を徐々に短くして 通常の睡眠パターンに戻す

新生児の時は授乳の問題もあり、お母さんは赤ちゃんに合わせて短い睡眠を繰り返すこととなります。しかし生後1~2か月を過ぎると、催乳感覚(授乳リズム)も獲得されて、赤ちゃんが夜眠る時間が少しずつ増えてきます。お母さんも昼寝の時間を徐々に短くして、通常の睡眠生活パターンに戻していくことが大切です。生後3、4か月経てば赤ちゃんの睡眠パターンはサーカディアン(概日)リズムが形成されて、夜まとまって寝てくれるようになります。こうなると、お母さんの授乳・おむつ替えなどもかなり負担が軽くなってきます。

赤ちゃんと一緒にいつまでもガラガラ寝たり、夜赤ちゃんが寝た後は自分の時間だと夜ふかしするママがありますが、結局、自分の正常な睡眠・覚醒リズムを取り戻せず、様々なマイナスが生じてくることとなります。

生後3~4カ月以降になると、太陽光を浴びることで、「生体時計」を24時間周期の地球時間に合わせられるようになり、起床

後3~4カ月、「生活リズム」が24時間周期に脳の発達や「成長ホルモン」の分泌にも直結するようになります。太陽光を浴びることで、「生体時計」を24時間周期の地球時間に合わせられるようになり、起床時間が徐々に短くなります。」(新小田先生)。



時間と就寝時間がほぼ定まってくる。そのうちです。このように、赤ちゃんの睡眠リズムは少しずつ大人のパターンに近づいていくのです。だからこそ、新生児の段階から、「早起き・早寝」で、つまり朝は明るく、夜は暗い生活パターンが求められているのです。しかも、睡眠は赤ちゃんの脳の発達に深く関わっているうえ、「成長ホルモン」の分泌にも直結している。大切なものです。」(新小田先生)。

赤ちゃん・乳幼児を良くしつけるポイント 「眠る環境を整えてあげる」

- ① 早起きと朝ご飯 —— 生体時計をリセット、朝の光は大切。
- ② 昼間の活動 —— 昼間たっぷり太陽のもとで遊ぶ、しっかり運動。
- ③ 昼寝の時間 —— お昼寝は午後3時までまでに切り上げる。
- ④ お風呂の時間と温度 —— 寝る直前のお風呂はぬるめ、体温が下がり始めると眠りやすい。
- ⑤ 入眠儀式 —— 眠る前の段取り、眠るには準備をきちんと整えて。

加藤 莉奈 (ユニチャー) | 森 真空 (E.W.メリー) | 加藤 莉奈 (ユニチャー) | 森 真空 (E.W.メリー)

赤ちゃん モデル大募集

7月22日(火)
新生児0~3カ月の
6ヶ月募集!

TEL 03-5983-3711

TEL 03-5983-3711

下記の「申込書」をコピーするか又は、履歴書にご記入の上、写真1枚(顔のはっきりわかる写真)を同封し下記宛へ郵送して下さい。書類・写真審査合格者には、オーディションについてのご案内をお送りいたします。

〒161-0033 東京都新宿区下落合3-14-16
テアトルアカデミー ハッピーエンジェル 0625 係

TEL 03-5983-3711

ハッピーエンジェル ©パソコム http://www.theatre.co.jp
C&Cメディア ©ケータイ http://www.theatre.co.jp/

伝統と実績 厚生労働省認可 (13-08-3-0107) クレジット保証学校 テアトルアカデミー

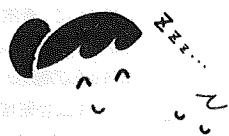
申込書 ハッピーエンジェル 0625 係 (記入年月日) 平成 年 月 日

フリガナ	性別	生年月日
氏名	男/女	年 月 日 時 分 秒 (月)
住所	〒 ()	

※応募される方はコピーをして、それにご記入の上お送りください。

「睡眠と子どもの健康・発達」の関係

脳体心を育てる よりよい睡眠が子どもの



「早起き・早寝の規則正しい生活で、親子ともども正しい睡眠を」。赤ちゃんや乳幼児にとつての「睡眠」の大切さが再認識されています。この研究分野の第一人者のひとり、久留米大学医学部の内村直尚教授のご講演内容をまとめてみました。また、九州大学大学院の新しい小田香美准教授が推進されている、正しい睡眠生活の普及活動と、このほど完成された『早起き元気くんのシール帳』についてもレポートします。

取材文／村上直樹

内村直尚・久留米大学医学部教授が提唱する 「幼児が夜ぐっすり眠るための生活リズム10カ条」

- 1 朝一定の時刻に早起きし、光を浴びる
(休日も平日と同時刻に起きる)
- 2 規則正しく朝食をとり、排便する
- 3 屋外で友だちと元気に遊ぶ(活動量を増やす)
- 4 昼寝は1~2時間。午後3時頃までにすませる
- 5 夕食は規則正しく、入床2~3時間前にはすませる
- 6 夜はコンビニなど明るいところには外出しない
- 7 入浴は入床1~2時間までに行なう
- 8 テレビやゲームは入床1時間前はしない
- 9 寝室は暗くする(入床30分前から部屋を暗くする)
- 10 入床は規則正しく21~22時までには入眠し、約10時間の睡眠を確保する

睡眠の役割

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>環境睡眠(ノンレム睡眠のひとつ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 脳の休養、疲労回復 ② 脳の加熱を防ぐための体温下降 ③ エネルギーの保存 ④ 身体の成長(成長ホルモン分泌) ⑤ 免疫機能増加 | <p>レム睡眠</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 身体の休養・疲労回復 ② 記憶の固定 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

夢を見るレム睡眠と深いノンレム睡眠交互に

「睡眠」は、脳は活発に働き、夢も見る「レム睡眠」と、脳が休み、夢も見ない「ノン睡眠」からなります。1晩の睡眠では、レム睡眠とノンレム睡眠を交互に周期的に繰り返します。一般的に約90分が1周期であり、1晩に4~5つの周期があるとされています。

右下の「睡眠の役割」に具体的に示したように、ノンレム睡眠の中より深い睡眠である「深睡眠」では、脳を休養させるとともに、免疫機能も増えます。身体の成長を司る成長ホルモンも分泌されます。午前3時を過ぎてもからようやく眠るのでは、「深睡眠」はほとんど出て来ません。ですから、極端な夜型生活を続けることが体に悪い影響を与えるのは明白です。

「早寝・早起き」より「早起き・早寝」が大切

産まれたての赤ちゃんは1日16~17時間は寝ていますが、そのうち半分くらいは夢をみています。どんなに遅くとも夜の9時には眠るという生活スタイルが求められるわけですが、そのためには逆算して朝の7時には目覚める必要があります。

つまり大切なのは、「早寝・早起き」というよりも、「早起き・早寝」の生活パターンの確立なのです。社会全体の夜型化や親の生活パターンの影響から、最近では、夜10時以降に就寝する3歳児が全体の過半数を占めていることが推計されますが、これは深刻な問題です。睡眠不足が肥満を引き起こしたり、学力を低下させたり、運動能力の低下につながる

「1日25時間の生体時計を24時間に毎日リセット」

従って「早起き・早寝」による規則正しい睡眠パターンが、赤ちゃんや乳幼児にとつてますます重要になるわけです。人間の生体時計の周期は「1日25時間」であることが分かっています。これを「1日24時間の地球時間」に合わせるには毎日リセットが必要となります。生体リズムは、「社会的リズム(家庭や会社などの普通生活リズム)」「明暗のリズム(二

下につながる)がすでに分かっています。また、子どもの睡眠不足は後になって「不安、抑うつ、攻撃性」につながるというデータもあります。社会問題化している、「キレる」子どもの一因とも考えられます。

「早起き・早寝」による規則正しい睡眠パターンが、赤ちゃんや乳幼児にとつてますます重要になる

事のリズム(環境のリズム(温度や湿度・騒音などのリズム))から「運動」という5つのリズムによってリセットされることが分かっています。これを具体的に示したのが、「幼児がぐっすり眠るための生活リズム10カ条」です。10項目すべてが重要ですが、お子様が好きなテレビやゲームは入床1時間前にやめ、寝室も暗くしましょう。また夜明るいコンビニやファミレスに赤ちゃんや幼児を連れて買い物や食事をするなどというのは、睡眠にもたらす悪影響を考えれば、避けたいものです。好き好んで夜型ライフスタイルになる赤ちゃんや幼児はいません。親の生活パターンが子どもの睡眠スタイルに大きく影響してしまうのです。「早起き・早寝」のライフスタイルの確立に努めて下さい。

事のリズム(環境のリズム(温度や湿度・騒音などのリズム))から「運動」という5つのリズムによってリセットされることが分かっています。これを具体的に示したのが、「幼児がぐっすり眠るための生活リズム10カ条」です。10項目すべてが重要ですが、お子様が好きなテレビやゲームは入床1時間前にやめ、寝室も暗くしましょう。また夜明るいコンビニやファミレスに赤ちゃんや幼児を連れて買い物や食事をするなどというのは、睡眠にもたらす悪影響を考えれば、避けたいものです。好き好んで夜型ライフスタイルになる赤ちゃんや幼児はいません。親の生活パターンが子どもの睡眠スタイルに大きく影響してしまうのです。「早起き・早寝」のライフスタイルの確立に努めて下さい。



▲「睡眠健康に関する講話 早起き、元気さんのお約束10カ条」(2008年11月24日開催第2回)で講演する内村教授。



久留米大学
医学部
精神神経科学教室
内村直尚教授

<プロフィール>
久留米大学医学部精神神経科で1981年から日本最初の睡眠障害専門外来を開設、現在そのチーフとして活躍。「不眠と生活習慣病との関係」などを研究。日本睡眠学会理事。

九州大学大学院・新小田春美先生らが考案・完成させた

『早起き元気さんのシール帳』 正しい睡眠スタイル普及のツールに

12項目について毎日シール
1カ月つける仕組み

赤ちゃんや乳幼児にとって、「夜明けとともにめざめ、朝食を必ず摂る。そして、昼間は適度な運動をさせて、夜は9時頃までに寝る」という規則正しい生活こそとても大切です。九州大学大学院の新小田春美准教授は「ママやパパの夜型生活や社会全体の夜型化が子どもの睡眠障害を引き起こし、生体リズムを壊してしまうのではないかと」みて、正しい「生体(生活)リズム」の確立を研究テーマとされています。新小田先生は厚生労働科学研究費補助金事業の一環として、子どもの睡眠時間の時系列的なデータも蓄積されています。その新小田先生がこのほど新しく作成されたのが、A3版の『早起き元気さんのシール帳』。太陽さんにごあいさつ「ごはんは3食、規則的に」暗い部屋でおやすみなさい」などの12項目について、毎日

シールを貼って点数をカウント、12点満点で、1カ月つける仕組みです。

親子ペア50組が協力
シール帳を實踐中

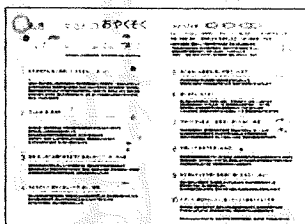
シール帳の反対面には、「早起き元気さんのおやくそく」10カ条について分かりやすく説明するとともに、「健康の3要素(食事・運動・睡眠・休息)」についても解説文を付けています。新小田先生の研究に協力している親子ペア約50組はこのシール帳を配布して、記入してもらっている段階です。新小田先生は「親子で楽しみながら、健康な生活習慣を目指し、取り組んでもらえたら」と言っており、正しい睡眠生活の確立に地域をあげて取り組むツールとして、このシール帳を幅広く活用することを目指しています。



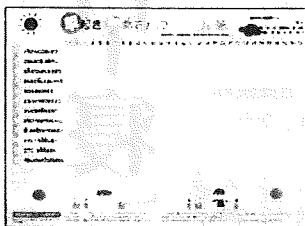
▲シール帳を使った睡眠に関する意見交換(第2回講演会グループワークにて)

新小田先生がこのほど完成させた

早起き元気さんのシール帳



▲シール帳の反対面には、「早起き元気さんのおやくそく」10カ条と「健康の3要素」の説明項目がある。



▲シール帳にセットされたオリジナルシール。目玉だけのシールにはお口を描くようになっています。



新小田先生

新小田先生が勧める「早起き元気さんのおやくそく」の10カ条

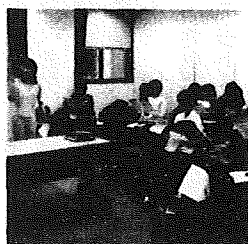
- 1 はやおきさん。あさ起きたら、太陽さんにごあいさつ。
- 2 ごはんは3食、規則的。
- 3 昼間、たっぷり太陽の光をあびて、元気にかけっこ、かくれんぼ。
- 4 おともだちと、家族とおしゃべり、楽しい時間。
- 5 おこのみの昼寝は、短い時間で、3時まで。
- 6 夜のお外は、控えよう。
- 7 びかびかテレビより、お母さん、お父さんとの時間。
- 8 お気に入りのおやすみじゅんぴ。
- 9 お部屋はぐっすり眠れる環境に。暗くてもこわくない。
- 10 トイレも、毎日仲良しさん。朝とおやすみ前のトイレの習慣。

健康の3要素 食事 運動 睡眠・休息

生体リズムの持続性は、健康か否かの重要なカギ。
早朝の太陽の光で、生体時計をあわせましょう。

健康の3要素(横糸)に、時間軸(縦糸)を通すことで、からだは健康体(丈夫な布)。
*健康の3要素に時間という概念を取り入れると、生体リズムが整います。

- ① 朝食は脳の働きを決め、体の覚醒を進めます。
(脳のブドウ糖不足を避けましょう)
- ② 運動は昼間の活動量を増やし、生活リズムのメリハリを左右します。
- ③ 規則正しい就寝・起床は、からだのリズムを整わせ、活動に自律性を持たせます。



▲新小田先生の講演を熱心に聴く、ママノリたち(第1回講演会で)

小話夏男の特集「夜ふかしママ」が赤ちゃんをダメにする!大切な睡眠!」は、大きな反響を呼びました。お話を伺った九州大学大学院の新小田春美准教授(医学研究保健学部門)広域生涯発達看護学講座)は、2008年の10月26日と11月24日の2回、「睡眠健康に関する講話 早起き、元気さんのお約束10カ条」という講演会を九大医学部キャンパスで開かれました。一般のママやパパや乳幼児 赤ちゃんに向けて、2回合わせて、約40組の熱心な親子ペアが規則正しい生活の重要性や睡眠の大切さを学びました。熊丸みつ子先生による「親子遊び」で楽しんだ後、新小田先生や内村直尚先生の「睡眠に関する講演会」に臨みました。子育てと睡眠をテーマにした意見交換会(グループワーク)で率直な意見を交わした後、医師助産師による相談コーナーにも参加。グループワークでは、「兄弟がいるので下の子の睡眠が乱れがちで短くなる」「遅く帰るパパが子どもを起こしたり、子どもがパパを待つため寝るが遅くなる」などの声が出ていました。

九州大学大学院 新小田先生が
一般向け「睡眠講演会」
約40組の熱心な
親子ペアが参加

(問)九州大学医学部保健学科 新小田春美先生 TEL・FAX 092-642-6742
E-mail: harumi@shs.kyushu-u.ac.jp

厚生科学研究「こころの健康科学事業」及び文部科研「萌芽」研究助成事業=「ChiSCoP(チャイスコップ)」講演会。

日、大阪市淀川区の第 あるビル6階の階段に「た。この日は2回「眠」オハクチョウ1羽の死」していた。【高山純二】

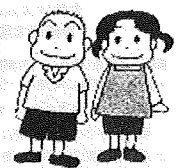
子ども・KIDS

「夜更かしで朝寝坊。起きてもずっとボーッとしている」。子どもの睡眠に関して不安を持つ親が増えてくる。その原因を探り改善しよう、食育ならぬ「眼育」（睡眠教育）の研究が進んでいる。

【丹野恒二】

04年に日本で初めて睡眠学講座を開校した滋賀医科大学の宮崎裕一郎教授は昨年、京都市と滋賀県湖南市の中学校で実施した体調に関する調査の結果に驚いた。学校で「眠たい」と感じている生徒が京都市（調査対象321人）は89・4％（男85・7％、女91・8％）、湖南市（同274人）でも83・9％に達していた。宮崎教授は「睡眠時間

の不足や生活リズムの乱れが集中力や記憶力、学習能力に悪影響を及ぼすことは教師も保護者も漠然とは分かっているのに指導につながっていない」と嘆く。同講座は滋賀大教育学部などと連携し、小学校などで睡眠の重要性を指導する授業方法の研究を進めている。同学部の佐藤尚武教授は「学校で睡眠に関する授業をきちんと行うべきだ。理論的に睡眠のメカニズムを理解すれば、子どもたちも納得して改善に励むはずだ」と話す。



解すれば、子どもたちも納得して改善に励むはずだ」と話す。

■「朝の光」を浴びる

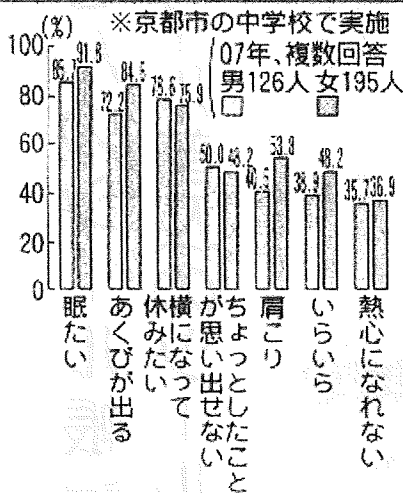
眼育で重要なキーワードの一つが「朝の光」。人間の体内時計は1日を24時間半から25時間と認識しているため、強制的にリセットしないと夜更かし朝寝坊は段々ひどくなる。リセットの役目を果たすのが朝の光だ。カーテンを開けたり外に出て太陽の光をしっかり浴びると、その15〜18時間後にメラトニンというホルモンが分泌される。このホルモンが呼吸や血圧、体温

■乳幼児の研究も

九州大学院医学研究センターの小田善美准教授が中心となつて、乳幼児期の睡眠リズムが心身の発達にどう影響するかを追跡する3カ年の研究も昨年度から始まっている。これまでに▽

眠育すなわち睡眠教育

中学生の体調に関する調査



■健やかな体をつくる睡眠6カ条

- ①同じ時刻に毎朝起床
 - ②朝の光で体内時計をスイッチオン
 - ③よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣
 - ④眠りは脳や体を休ませ、記憶をよくする
 - ⑤眠る前は自分なりにリラックス
 - ⑥睡眠時間は日中の眠気で困らなければそれで十分
- ※睡眠教育のための生活指針（滋賀医科大学睡眠学講座、滋賀大教育学部編）から

を低下させて体を入眠に適した状態にする。宮崎教授は「早寝早起きから早起きまでの関係などにも迫れる可能性がある」と話している。

