

よみうり生活本舗

オイルマッサージ ふれあい情緒安定

赤ちゃん

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」



山田さんのお子さんの成長を、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。

赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。

だるい布団 母のにおい 楽み「み安心



「トラップ」にみる赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。

「トラップ」にみる赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

暑間のスギンシツ 大事

睡眠リズムも歳頃までに



赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

乾燥の秋 ナシで潤い

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

「赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。赤ちゃんと接する楽しさや喜びを、お母さんへ伝える。」

つくってみよう！ 季節のやつレシビ

ほうれんそうの蒸しケーキ

電子レンジを用いた手軽に出来る蒸しケーキ、勿論蒸し器で蒸せば本格蒸しケーキとなります。ほうれん草が嫌いな子供も、ほうれん草が入っていると気が付かないで美味しく食べることが出来ます。あんの代わりにチョコチップや小豆の甘納豆、レーズンなども試してみてください。いろいろな味にアレンジ可能です。作り方の注意点は卵をしっかりと泡立てること、しっかりと立てるほど軽い口当たりのケーキになります。

材料 (小型紙カップ5個分) 110kcal/個
薄力粉 1/2C (55g)
ベーキング・パウダー 小さじ1/2
抹茶 小さじ1/2
茹でたほうれん草 (葉の部分) 8g (4~5枚程度)
卵 1個
砂糖 大さじ2 (18g)
サラダ油 大さじ1 (12g)
こしあん (市販のもの) 50g
又はチョコチップ 20g
小型紙カップ (おかず小カップ6号) 5個



編集後記

すっかり秋めいてきましたね。アウトドアに家族ででかけるのもよし、子どもが寝ている間に日ごろ読めない本を1人静かに読むもよし。それぞれの秋を満喫してください。私はずっとは、天高く馬も人も肥ゆる秋、食欲の秋となりそうですが、この年になると代謝が落ちてきて、何を食べても太るので気を引き締めています。(千里金蘭大学 看護学部 校見恵梨子)

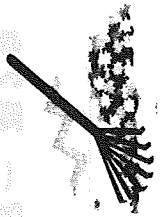
(レシビ紹介 千里金蘭大学 生活科学部 准教授 渡辺豊子先生)

「ルーエッセイ (第1回)」

子育てはいつの世も変わらない共通の課題です。戦後日本は著しく産業が発展し、生活はとも便利になりました。飛行機や鉄道などの交通手段が大きく変わっただけでなく、インターネットやOA機器の普及など、情報の行き来のテンポなどもとても速くなりました。世の中ではさらなる利便性が追求されます。まるで、人間がかぎりなく機械に近い存在になることが求められているみたいです。

こんな現代社会のなかで、妊娠出産育児は、人間は決して機械ではなく生き物だと思わせてくれる営みです。子育ては、無味乾燥になりがちな現代社会の中での、貴重な心の潤いのように思えます。

加藤 則子
(国立保健医療科学院 生涯保健部長・小児科医)



Q: トイレトトレートレニングがまだうまくいきません。何歳くらいで、どんな風に進めたらいいですか。
A: 2歳半~3歳半に「トイレに行きたい」という神経が作られて、意思表示ができるようになります。無事なままです。それまでしっかりと待ってあげましょう。お母さんは、床を拭いたり怒りたくなったり、大変だとは思いますが、ゆっくり頑張ってください。

Q: 指しゃぶりをずっとしています。止めさせるにはいい方法がありますか。
A: 手遊びをたくさんすることです。少しずつ指しゃぶりが気持ち悪く感じられるようになっていくこともあります。4~5歳くらいには自然になくなっていくことが多いので、叱らずに焦らず待ちましょう。決して指しゃぶりを罰するお子さんを責めないようにしましょう。

Q: 動きが増えてきて活発になって、事故やケガが心配です。
A: 睡かにお子さんの成長発達に伴って、事故やケガの危険性も増えてきますね。ここでは池袋保健所子ども事故予防センター「のびのび子育て」~子どもを事故から守りましょう~から「子どもを事故から守る6カ条」を紹介します。

- ① ダメダメと言うより、予防をしっかりと
- ② 子どもが静かなときこそ要注意
- ③ 「まだまだできない」と油断は禁物
- ④ 2度あることは3度ある
- ⑤ お家の中の整理整頓
- ⑥ よその家、慣れない場所では要注意

発行責任者: チャイコップ(家書) 新井田 春美
連絡先: 〒812-8582 福岡市東区馬3丁目1番1号 九州大学大学院医学研究科
Tel. Fax 092-642-6742

チャイコスニュースレター 第3号

2009年2月16日発行

ご紹介

インフルエンザが猛威をふるった冬、100年に一度の国際的な不況の年、と印象に残る冬となりましたが、皆様方にはいかががお過ごしでしょうか。おかげ様で、このニュースレターも第3号を重ねることができました。チャイコスコップの取り組みも皆様方のご協力を得て順調に進んでおり、今年度、次年度の我々の目標のひとつは、子どもの睡眠の大切さをいかに地域の住民の方に認識していただけたか、また、ご家庭で親御様が実践していただきやすいようなプログラムの開発と考えております。今後とも皆様から有益な情報を発信してまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

活動報告

1. 福岡地区で、睡眠の健康教室が開催されました！

- ・当日のアンケートから皆さんのご意見をご紹介します。—お母さんたちの声—
- ・休日の講演会は主人も参加できて、主人のほうに興味深く聞いていたので一緒に来てよかったと思っています。
- ・子ども達が楽しく過ごせてよかったです。他のお母様方の話も聞くことができ、いろいろ参考になりました。ありがとうございました。
- ・講演会の中で、提出してきた睡眠日誌の統計や先生の考えが生に聞く事が出来、よかったです。
- ・睡眠の大切さがよくわかりました。子どもの睡眠には努めていまますが親も見直したいと思います。
- ・グループワークの時間をもう少し長くしてほしかったです。



講演会の風景

みんなでグループワークもしました。



託児もあります。
熊手先生を中心に、みんな楽しんで手遊びの様子。

参加されたお子様の年齢別のご意見をご紹介します。

1歳3か月～5か月（調査開始時4ヶ月）

- ・朝起きてからの生活リズムもパターン化し、一度昼寝をすると沢山遊んで食べて、病気も少なくなりました。子どもは親の会話が分かり、与える刺激で反応するので外で遊ばせれば沢山の人とあわせるのが楽しみです。
- ・夜寝付きが悪いこともあるけど、あえてお昼寝を短縮しています。いつでも眠りたいときにしっかりと寝かせています。自然に任せています。
- ・私が忙しかったため、子どもの睡眠時間に影響してしまいました。気がゆるむと簡単に生活時間がずれてしまうことを実感しました。

2歳5か月～7か月（調査開始時1歳6ヶ月）

- ・2歳半になると何でもまねをするので言葉遣いなど特に注意しないと行けないと実感しています。
 - ・毎回の事ながら、週末に生活リズムが崩れ、日曜日の夜からほとんどのリズムに直すとうとするがなかなかうまくいきません。
 - ・何でも自分でしたがるようになってきました。自分でさせると時間がかかるので、ついつい「早くしなさい」といっていたらだるまようになってしまいました。ロウるさく言うのをやめたら、話し方ももどってホッとしました。
- *ただいま反抗期！！というご意見が多かったです。

4歳～4歳2か月（調査開始時3歳）

- ・幼稚園での生活がスタートして心も身体もすっかりと成長しました。早寝早起きを心がけて生活リズムも整ってきました。
- ・2～3歳の頃「大変だー」と思っていた長女も、お姉ちゃんらしく？下の子の面倒を見たり、手伝いが上手になりました。親より友達というほうが楽しそうに薬になったが少し寂しいです。

これらの結果は福岡看護チーム（池田、境、福本、藤代、福永、末次、新小田）でまとめました。

2. 福岡、関西における乳幼児の睡眠の実態調査結果

平成19年度に福岡、関西の保健所、保健センターの来所者を対象に実施した1200余例の子どもの睡眠の実態調査の結果を抜粋してご紹介いたします。

夜10時以降に寝る遅寝の子どもの割合は1歳半児では平日23.8%、休日37.2%、3歳児で平日35.7%、休日47.5%で、かなりの子どもが遅寝の傾向にあることが明らかになりました。また、何らかの睡眠問題をもちつ子どもは全体の44.9%に上っていました。最も多い睡眠問題は、4か月児と3歳児が「寝つくまでに時間がかかる」、1歳半児が「何度も目を覚ます」となっていました。1歳半児と3歳児は、イライラしやすい、落ち着きがない、非常に乱暴といった気質をもつ子どもの中で睡眠問題をもつ子どもの割合が、上記の気質をもたない子どもの中の睡眠問題をもつ子どもの割合より多くなっていました。以上の結果は、昨年11月の第67回日本公衆衛生学会で、「乳幼児の睡眠問題と成長発達および精神気質との関連に関する横断研究」として発表しています。今回の結果からは、近年問題化している乳幼児の遅寝の多さが再確認できた形になりましたが、子どもの睡眠問題とイライラしやすい、乱暴といった気質に関連があるというののはちょっと気になる結果となりました。子どもが良質な睡眠を得ることが成長発達や、育児に重要な要素であることを示唆するものであり、今後の継続した取り組みの必要性を感じました。

研究班メンバーのルー・エイセイ 今後は福岡県大牟田市保健所所長

西岡和男先生です。

日本の産業革命を支えてきた街・大牟田市

福岡県大牟田市は、熊本県玉名市と県境を接する旧炭坑町です。世界遺産登録へ手を挙げています。人口は18万人を少し切りました。認知症をはじめとする高齢者に優しい街として、広く知られています。女性が一生のうち産む子どもの数、合計特殊出生率は1.48と全国平均を上回っています。年間950人ほどの赤ちゃんが生まれます。出生届けにみえられたお母さんみんなに、「エジンバラ」のエッセンスをもとにメンタルな面をはじめ、看護職の職員がいろいろなお話をしています。第一子は全員、第二・第三子も希望者は家庭訪問をします。そのとき、「赤ちゃんの睡眠」の調査をします。民生委員・児童委員とも仲良くして、「こんにちわ赤ちゃん訪問」も行っています。月1回の育児支援連絡会では、職員・嘱託を含めて12人の保健師・助産師がケガースタディをします。所長も参加します。この会で、わたしたち自身だけでなく、子どもの睡眠の大切さを実感・納得しました。市の財政状態は決していいわけではなく、市民である母子もいろいろな問題を抱えています。研究班の仕事をつかきつけて、いろいろな方たちを情報交換を拡げて行きたいと考えています。

編集者注：「エジンバラ」とはエジンバラ産後うつ病質問票のことで、イギリスで開発されました。産後のお母さんのメンタルヘルスのために多くの自治体が関心を持って導入し始めており、福岡県では九州大学を中心に積極的に取り組まれています。

恒例 季節のおやつレシピ 葉しみじかからみ子織と作ってみましょー！！

かんたん ポン・テ・ケージョ

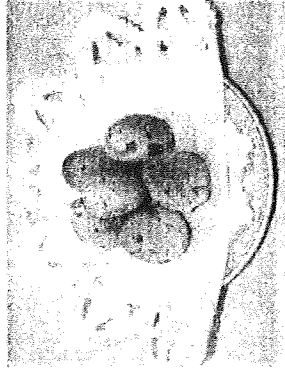
チーズ風味で、もちもちとした食感がおいしいおやつです

材料 (30個分)

白玉粉 160g、牛乳 150cc、ホットケーキミックス 20g、マヨネーズ大さじ1、粉チーズ 40g
(エネルギー180キロカロリー、たんぱく質 4.8グラム、脂質 5.9グラム、塩分 0.2グラム)

作り方

- ①白玉粉と牛乳をよくこね合わせて、ホットケーキミックスを混ぜる。
- ②粉チーズ、マヨネーズ、溶き卵を加え、よく混ぜ、こねる。固かったら、耳たぶぐらいの柔らかさに牛乳で調整する。
- ③丸めて、天板に並べる。(オーブンシートかアルミホイルを敷く。)
- ④180度で25～30分焼く。



福岡県大牟田市健康長寿課のホームページに掲載分を使わせていただきました。

編集後記

2月にはいい、心なしか日差しが春めいてきたと感じるのは私だけででしょうか。温暖化、温暖化と呼ばれるようになってから、冬のキリッと引き締まる空気が貴重なもの思っています。本格的な春の到来まであともう少し。風邪などめされませぬよう、ご自愛ください。

(千里金蘭大学看護学部 浅見恵梨子)

発行責任者：チャイスコップ代啓者 新小田 春美
連絡先：〒812-8582 福岡市南区馬3丁目1番1号 九州大学大学院医学研究
7日 092-642-6742

チャイコスニュースレター 第4号

2009年8月25日発行

ごあいさつ

7月末から8月にかけて日本を襲った記録的な豪雨では大きな被害が出ました。被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。雨が落ちてきたといってもまだまだ水量の多いこの時期、お子様の水辺での遊びには親御様が付き添うなどしてくれぐれもご注意ください。また、豪雨のあとには新型インフルエンザによる国内初の死亡者と、心配なニュースが続いております。新学期に入ると大規模な流行フルエンザに悩まされていますので、うがい、手洗いなど身近なところから予防をしっかりとしていきます。皆様方のご協力を得て、チャイコスクラブの取り組みも最終年度に入りましても強弱も懸念されることが多くあることと、子どもの睡眠の大切さについて今更にも強く意識されることの方から寄せられた貴重なデータをもとにご家庭で親御様が実践していただきやすいようなプログラムの開発に向けて取り組んでおります。今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

活動報告

1. 福岡地区でセミナーが開催されました！

チャイコスクラブプロジェクトの代表者である九州大学の新小田が企画しました。福岡地区の方はぜひご参加ください。ちよっと遠いですが、関西地区の方ももちろん大歓迎です。

「乳幼児の睡眠健康教育講座 ～子どもの睡眠と心身発達～」

日時：平成21年9月23日（祝・水）13時30分～16時30分
（13時00分開場）

場所：福岡市天神 アクロス福岡「円形ホール」

参加費：無料

基調講演 東京ベイ・浦安市川医療センター長 神山潤先生
シンポジウム「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～」

問合せ先：九州大学大学院医学研究科保健学部門 新小田春美

TEL/FAX 092-642-6742 E-mail harumi@chs.kyushu-u.ac.jp

2. 1回目から3回目調査の自由記述部分の分析より

ChiSCoP 会員様の声-Q and A—福岡看護チーム（池田、筑、福本、藤代、末次、新小田）

アンケートで寄せられた自由記述に対して、助産師、看護師のスタッフからのメッセージ

1) 4ヶ月→1.5歳 **ママ友がいない。**

★公民館のサロン、児童館（近所の方がいいかも？）子育て支援があるので、利用されてはいいかな？ですか？自分から声をかける勇気も必要です。内気な方もいらっしゃると思いますので、皆様是非そういう方には声をかけてくださいませんか。

2) 1.5歳→2.5歳 **こどもイヤイヤ。親イライラの期**

★環境の変化で寝言をいう

★弟妹ができて行動が乱暴になった。「赤ちゃん返り」する。

★忙しくて子どもと向き合えない

2歳頃は、精神的、肉体的、体力がつき言葉やコミュニケーションの発達する時期。しっかりと体を動かして、人の嫌がる行動しても自己主張、感情の表現ができれば見守ってください。

3) 3歳→4歳 **自立心の葛藤です。**

★ お気に入りの毛布を離さず、においをかいで寝る。

・タオルや人形など子どもさんによって異なりますが、「絶対手離せないもの」を持っている子は多いです。口に入れても安全なように時々洗濯をしてあげているあなたに決して、「愛憎不足」ではありません。もうじき（就学時期頃には）自然に手離れます。

★ 赤ちゃん言葉を使う。

・お話ができるなら、それで十分。注意を引こうとして、面白がって使っていることでもありますので様子を見てください。赤ちゃん言葉に対してお母さんは普通の言葉で返しててください。同年齢の子が赤ちゃん言葉を使っているのを見て「おかしい」と気づくようになります。

3. 研究メンバーによるリレーエッセイ

千里金剛大学看護学部 浅見恵梨子

今回は「不眠症」に効くおまじないについてご紹介いたします。

私は子どものころ（小学校低学年）夜の寝つきが悪い子どもでした。心配した母親が周りからいろいろ聞いてきたのか、枕もとに玉ねぎのスライスを置いたりしたこともありましたが、どうもうまくいかず、一番効いたのは布で三角形を作り、それを枕の両側につけて寝るといったものでした。子ども心にも眠りの神様が守ってくれるという安心感からか、それとも親心のありがたに安心したのか、それからは不思議なほど寝つきがよくなった経験があります。

インターネットをざっと見て、不眠症に効く民間療法を見渡すと、前述した玉ねぎのほか、青じそ、ゆりね、にんにく、くるみ、牛乳などもありました。青じそやくるみはすりおろしてお湯に溶かして飲むようです。にんにくはちよっと・・・と思う向きにはんにく風呂もあるそうです。お風呂に溶かすアリンシンに効果があるとか。

牛乳が一番手軽でやりやすいですが、牛乳の中には腸を眼りに誘うセロトニンが含まれているといわれています。

いまは、不眠症とはまったく無縁の、ふとんに入るなり爆睡生活を送っていますが、ご関心のある方は試されてもよいかも・・・。

4. 「赤ちゃんのカラダに良いこと&悪いこと」 睡眠セミナー 報告

Happy Angel 編集部企画 (in アクロス福岡 2009.5.14)



▲フライトを撮り、お別れプログラムから睡眠の大切さについてお話し



▼九州大学大学院医学部保健科学部門 産科医 新小田 香美

健康の3要素 食事・運動・睡眠・休息

生体リズムの規則性は、健康が否かの重要なカギ。早期の太陽の光で、生体時計を合わせよう。

*健康の3要素(基本)に、時間軸(寝か)を添えることで、からだは健康体(丈夫な体)。

*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 朝食は腸の動きを決め、体の覚醒を促します。

(腸のブドウ糖不足を避けましょう)

② 運動は腸の運動量を増やし、生体リズムのメリハリを存続します。

③ 規則正しい睡眠・起床は、からだのリズムを整わせ、活動・自律性を維持させます。

参加したママ&キッズの声 (アンケートより)

* 眠音という言葉を初めて耳にしました。親の都合で、大事な睡眠時間を短くすることのないうよう心がけたいです。

* 睡眠の奥深さに驚きました。子どもの寝る環境を、もっと考えなくてはいけないな、と思います。

* 親が努力するという言葉、氣勢を動かされました。努力します、ありがとうございます。

* 子どもの心や体の発達を守るには、私たちが頑張らなくてはならない、と再認識できた。

* 睡眠の大切さはよく分かっていたつもりでしたが、子どもにはきちんとさせていても、私自身が寝るまで起きていて、朝は子どもよりも遅く起床するので、もう少し子どもと同じリズムで質の良い睡眠が取れるようにしたいと思っています。

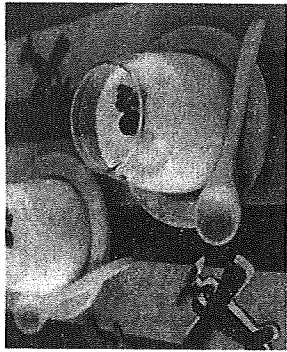
* 食べる・眠る、という良いリズムで、心豊かに過ごせるようにしていきたい。

* 生体リズムはとても大切な事だなぁ、と思います。良い習慣がつくように考えていきたいと思っています。

* 夜起きが母乳と関係があることが分かり安心しました。

大好評！季節のおやつレシピ

残暑とはいえまだまだ暑い。今回はアトピーっ子です。卵、牛乳、小麦粉は使っていません。



材料 4人分	(1人分 244 kcal)
ココナッツミルク(缶)	400ml (1缶)
水	1/2 カップ
上新粉	大さじ 4
グラニュー糖	大さじ 4
塩	ふたつまみ
ココの実	お好みで
作り方	

1. 大きめのボウルにココナッツミルク、水、上新粉、グラニュー糖、塩を入れて泡立て器でよく混ぜます。

2. 1. のボウルにラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱します。いったん取り出して泡立て器でよく混ぜ、再びラップをかけ、1分加熱します。これを2回繰り返します。

3. 粗熱が取れたら器に入れて冷蔵庫で2~3時間冷やし、お好みでココの実を添えます。
(大阪ガスさんのホームページよりレシピ。写真を転載しています。)

編集後記

豪雨一転猛暑。しかしお盆までの日照不足のせいにかスナーに並ぶお野菜の高いこと、高いこと。子どもには野菜たっぷりの料理を、と思ってもなかなか手が出せないお値段になっています。新米の価格にまで影響が出ないことを祈りたいですね。まだまだ暑い日が続きます。体調管理は怠りなく。(浅見)

発行責任者：チャイコスコップ代表者 新小田 香美
連絡先：〒812-8582 福岡市東区馬3丁目1番1号 九州大学大学院医学部病院
Tel 092-642-6742 Email harumi@sus.kyushu-u.ac.jp

チャイコフスニュースレター 第5号

2010年2月1日発行

お知らせ

チャイコフス活動も3年目を迎え、最終年度となりました。このチャイコフス活動は、子どもの健全育成を目指して、脳と心の栄養となる『眠育』を推進して参りました。現在まさに育児期の中直中にいらっしゃる皆様とのこのチャイコフス活動は、年々勢いを増し、当初はまだまだ聞き慣れない『眠育』という言葉でしたが、現在は『食育』にならぶ子どもの健全育成の要であるとして社会に認知させるための一役を担っていると自負しております。

今後チャイコフス活動の成果を皆様にご還元していただけるように邁進して参りますので、皆様の応援を直しくお願い申し上げます。また、乳幼児期早期からのこの生活リズム改善の成長への影響を今後就学されてからも継続観察していくことの必要性を強く感じ、少しでも多くの方がこの取り組みにご協力いただけますように重ねてお願い申し上げます。この取り組みは、『平成19-21年度厚生労働科学研究、こころの健康科学事業 新小田班研究』として報告させていただきます。今後 Web 教育も通じて、これらの成果を伝えていけたらと思っております。

ChiSoP 会員およびこのプロジェクトに、ご賛同いただいた団体および支援者の皆様に感謝申し上げます。皆様のご家族一同様のご多幸をお祈り申し上げます。お礼の挨拶と致します。

チャイコフス代表 新小田春美

活動報告

平成21年9月28日、第50回日本母性衛生学会で、「乳幼児の成長発達から見た睡眠習慣の推移—1年間を通して母親の声—」を、皆様方のアンケート「自由記述欄」に記入していただいた声をまとめ発表いたしました。まとめますと、

1. 4カ月児は、授乳期から、断乳・卒乳の依存的な時期であり、母親が早く認識することにより一年後は睡眠リズムがつき、その結果早寝群が増加したと考えます。
2. 1歳6カ月児は、言葉や体力の成長に伴って自己意識の変化に母親が戸惑い、1年後は、早寝が減少し、遅寝が増加したのは生活習慣を身につけるのが困難な年齢ではないかと考えます。
3. 3歳児は保育園・幼稚園に通い始めたことで、社会性が身につくとき、成長を感じられるようになり、早寝群が増加したと考えます。

今回の調査でお母様方と子育て「眠育」を通して関わったことをうれしく感じています。

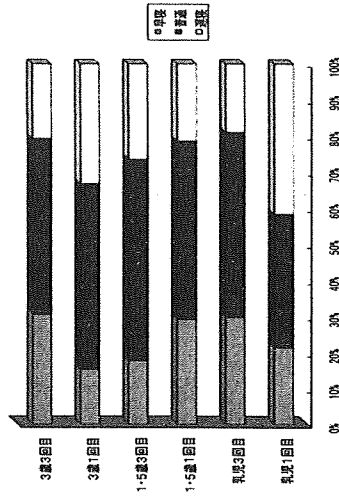
今年度は、第50回日本母性衛生学会で発表させていただき、また母親と育児不安・育児の孤立化に「眠育」を通して定年後の我々が地域活動に貢献できる場を与えてくださり大いに感謝しております。

看護チーム (池田、境、福本、藤代、末次、新小田)

4カ月、1歳6カ月・3歳の就床時間の推移

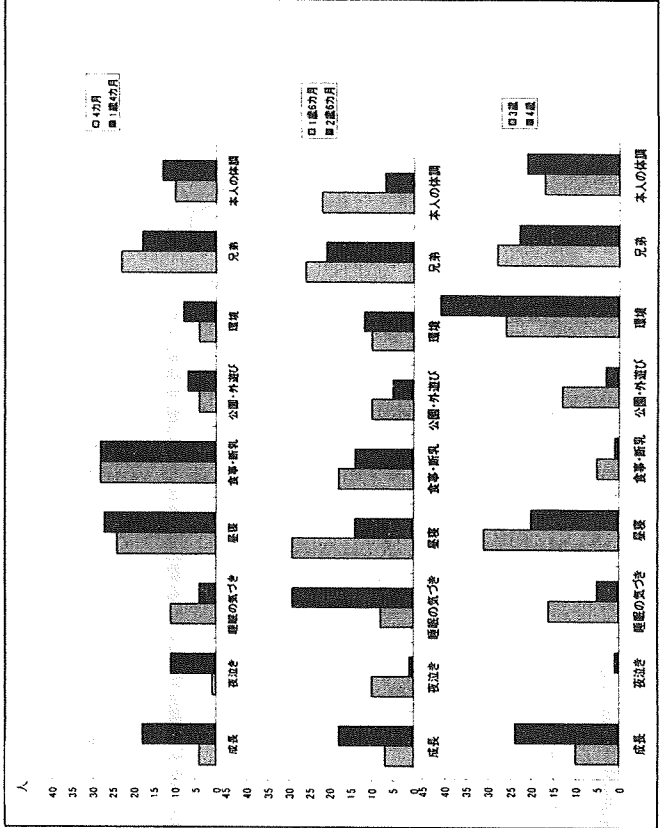
(1回目～3回目1年後の推移)

対象数	
乳児健診群	84名
1歳6ヵ月健診群	79名
3歳児健診群	72名



健診群別の1回目、3回目の高頻度の訴えの変化

乳児健診時エントリーしたグループ 1回目:70名回答/85名中 3回目:64名回答/75名中
 1歳半健診時エントリーしたグループ 1回目:81名回答/96名中 3回目:66名回答/82名中
 3歳児健診時エントリーしたグループ 1回目:66名回答/97名中 3回目:75名回答/90名中



ご両親の睡眠をチェックしてみませんか？

この3年間あまりチャイコフの調査を通じて、お子様の睡眠の大切さについて以前より、知識も関心も高まってこられたのではないかと思います。

ここで、親御様の睡眠がどうか、この機会に下記のチェックシートを使って確認してみませんか？おとなの睡眠の質をご自身でチェックする方法に「アテネ不眠尺度」というものがあります。これは2000年にWHO（世界保健機関）が中心となって作成された国際標準の睡眠評価尺度です。以下の8項目について、過去1か月間に最低週3回以上経験したものを選んで、最後に各選択肢の得点を合計してください。

<p>問1. 寝床についてから寝るまで、どのくらいの間がかりましたか？</p> <p>いつも寝つきはよい … 0</p> <p>いつもより少し寝付がかった … 1</p> <p>いつもよりかなり寝付がかった … 2</p> <p>いつもより非常に寝付がかった、あるいは全く眠れなかった … 3</p> <p>問2. 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？</p> <p>問題になるほどのことはなかった … 0</p> <p>少し困ることがある … 1</p> <p>かなり困っている … 2</p> <p>深刻な状態、あるいは全く眠れなかった … 3</p> <p>問3. 起床する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありませんか？</p> <p>そのようになることはなかった … 0</p> <p>少し早かった … 1</p> <p>かなり早かった … 2</p> <p>非常に早かった、あるいは全く眠れなかった … 3</p> <p>問4. 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りていましたか？</p> <p>十分である … 0</p> <p>少し足りない … 1</p> <p>かなり足りない … 2</p> <p>全く足りない、あるいは全く眠れなかった … 3</p>	<p>問5. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？</p> <p>満足している … 0</p> <p>少し不満である … 1</p> <p>かなり不満である … 2</p> <p>非常に不満である、あるいは全く眠れなかった … 3</p> <p>問6. 日中の気分は、いかがでしたか？</p> <p>いつもどおり … 0</p> <p>少し減った … 1</p> <p>かなり減った … 2</p> <p>非常に減った … 3</p> <p>問7. 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？</p> <p>いつもどおり … 0</p> <p>少し低下した … 1</p> <p>かなり低下した … 2</p> <p>非常に低下した … 3</p> <p>問8. 日中の眠気はありましたか？</p> <p>全くなかった … 0</p> <p>少しあった … 1</p> <p>かなりあった … 2</p> <p>激しかった … 3</p>
---	---

* みなさん、結果はいかがでしたか？ 得点が低い場合でも、もっと睡眠の質をよくしたい場合は生活習慣を見直したり、睡眠環境を整えることをしてみてください

結果の判定のみかた

得点が高いほど不眠が強く、得点が低いほど、睡眠の質がよいと判断されます。

総得点 4 点未満の人	ますますの睡眠がとれていない状態と判断できます。
4 ~ 5 点の人	不眠症の疑いが少しあります。生活習慣や睡眠環境の改善の必要があります。強いストレスを感じている場合はそれを減らすか、何らかの対処法を考えてみましょう。心配の場合は睡眠障害の専門医にみてもらうことも考えましょう。
6 点以上の人	不眠症の可能性が低いです。早めに睡眠障害の専門医の診断を受けられることをお勧めします。

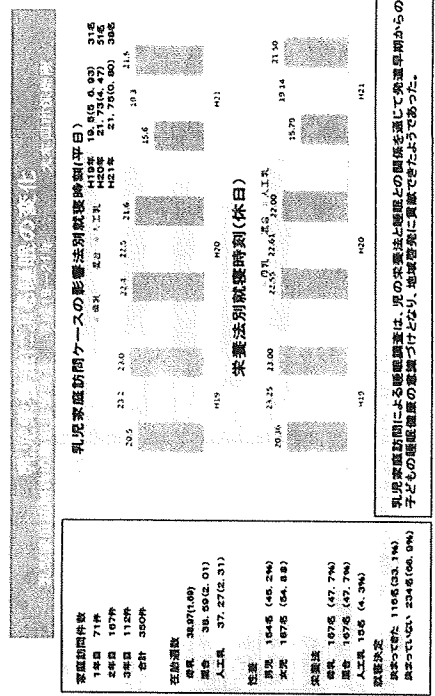


Chispop に参加いただいたお母様たちの睡眠に関する気づき

- 4 カ月児
 - ・入浴時間が遅くなると、入眠時間が遅くなる。
- 1 歳 6 カ月児
 - ・昼寝のタイミングを外すと、夜寝かせつけるのが大変
 - ・睡眠日誌をつけることによって、生活を見直す良い機会になった
- 3 歳児
 - ・体調を崩したのは、不規則な睡眠も1つの原因かと思う
 - ・外で遊んだほうが、体力の消耗が激しいようで、夜よく眠る
 - ・寝てくれないのは、親のペースに合わせているように思う。
 - ・運動するようになって、睡眠のリズムがつついてきた。
 - ・睡眠は、食欲と意識

乳児家庭訪問での寝態（大牟田市産婦人科の取り組み紹介）

* 大牟田市でも「眠育」の大切さを乳児家庭訪問を通じて啓発活動が進んでおります。



乳児家庭訪問による睡眠調査は、早の栄養法と睡眠との関係を通して発達早期からの子どもの睡眠環境の整備につとめ、地域密着に貢献できたとおぼやかっています。

ChSsCoPの取り組みが、読売新聞にも掲載されました。



「母のしおし染み」に安心

厚生労働科学研究「眼育」
こころの健康科学事業
平成21年10月4日朝刊

母のしおし染みは、赤ちゃんの目に悪影響を及ぼす可能性がある。厚生労働省の研究チームが、赤ちゃんの目に悪影響を及ぼす可能性がある。厚生労働省の研究チームが、赤ちゃんの目に悪影響を及ぼす可能性がある。

睡眠リズムも感嘆までに



睡眠リズムも感嘆までに。睡眠リズムも感嘆までに。睡眠リズムも感嘆までに。睡眠リズムも感嘆までに。睡眠リズムも感嘆までに。

研究メンバーによるリレーエッセイ

久留米大学医学部精神神経科 内村直尚

「よいよい睡眠が子どもの脳・体・心を育てる」

現在の日本は24時間社会、夜型化社会であり夜も明るく騒がしい。そのため、近年では大人だけでなく子どもまでもが就寝時刻が遅くなり、朝覚醒できなかつたり、睡眠時間が短縮し、様々な悪影響が及んでいる。したがって、家庭、学校（幼稚園、保育園）や地域で連携しながら、できるだけ生活リズムが夜型化したり不規則にならないように心掛けなければならない。子どもの生活・睡眠リズムの乱れや



睡眠不足は脳・心および身体の

成長・発達を妨げるため、我々大人が

子どもの生活リズムを守ることで、

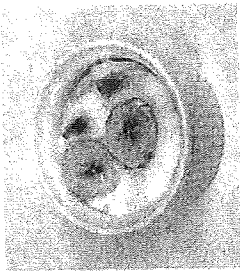
子どもの健康を保つことにつながるのである。

季節のおやつレシピ

「バナナ入りパンフランク」

【材料（1人分）】

- バナナ 20g レモン汁 少々
- 食パン 8枚切 1/2 牛乳 50cc
- 卵 1/4 砂糖 大さじ 1/4
- パニラエッセンス 少々 無塩バター 少々



【作り方】

1. バナナは薄い輪切りにし、レモン汁を振りかけておく。
2. 牛乳、卵、砂糖をよく混ぜ、パニラエッセンスを加える。
3. 食パンを1-2cmに切り、2をよく浸す。3に1を加えて浸せておく。
4. 耐熱容器にバターを塗り、4を流し入れ、ラップをしてレンジで1分程度加熱。
5. ラップを取り、オーブントースターで焦げ目がつくまでちよつと焼く。

【1人分栄養量】

エネルギー145Kcal たんぱく質5.7g 脂質4.7g 塩分0.4g

★ 簡単に作れて、腹もちのよい1品です。バナナが入っているので繊維も取れて便秘対策にもなります。余ったバナナでお子さんと作ってみませんか？

また、干しブドウを数つぶ入れると、彩りにもなり、栄養価もアップします。

（兵庫県明石市健康推進課のホームページを参考にさせていただきました。）

編集後記

年が改まり、あつという間にもう2月ですね。2月は去るといいますが、子どもの頃と比べ、本当に月日の立つのが恐ろしく早く感じられるようになりました。1日1日を有意義に過ごさねば・・・と思っているのですが、休日はダラダラしてしまい、生活リズムがなっていない！と自己嫌悪に陥る日々。みなさんはいつかりリズムを考えて生活してくださいね。今年の冬はオリンピック観戦で楽しめそうですが、バンクーパーとの時差（17時間）を考えると、また、睡眠リズムが狂いそうですね・・・。

大阪千里金蘭大学 浅見梨子

発行責任者：チャイコソップ代表者 新小田 春美

連絡先： 〒812-8582 福岡市東区馬出3丁目1番1号 九州大学大学院医学研究院

Tel 092-642-6742 E-mail harumi@sstskysyru.ac.jp

VI. 補 遺

1) 業績集

業績集

研究代表、分担研究者関連研究発表

- 1) 口頭発表 13 件
原著論文による発表 18 件
口頭発表それ以外（レビュー等）の発表 11 件
- 2) 原著論文による発表
 1. 新小田 春美, 松本一弥, 浅見恵梨子, 末次美子, 内村直尚, 加藤則子, 橋木晶子, 加来恒壽, 神山潤, 南部由美子, 西岡和男: 乳幼児の発達年齢および親子の睡眠習慣からみた遅寝の実態と影響要因の分析、福岡医学会誌、99(12) 246-261, 2008
 2. Kohyama J. A novel disease condition presenting with insomnia and hypersomnia – asynchronization. In: Yolanda ES (ed); Melatonin, sleep and insomnia, Nova Science Publishers, in press.
 3. Kohyama J, How TH. Parental Behaviors and Sleep Outcomes in Infants and Toddlers: A Cross-Cultural Comparison. Sleep Med, in press.
 4. JUN KOHYAMA: A NEWLY PROPOSED DISEASE CONDITION PRODUCED BY LIGHT EXPOSURE DURING :ASYNCHRONIZATION ; BRAIN & DEVELOPMENT IN PRESS ,2008、
 5. Mindell JA, Sadeh A, Kohyama J, How TH. Parental Behaviors and Sleep Outcomes in Infants and Toddlers: A Cross-Cultural Comparison. Sleep Med, in press.
 6. Kohyama J: A newly proposed disease condition produced by light exposure during night: asynchronization, Brain Dev 2009;31:255-273.
 7. 神山潤: 小児の不眠。日本臨床 2009;67:1543-1547
 8. 神山潤: 睡眠関連病態。小児内科増刊号 2009;41:805-809
 9. 神山潤: 小児の生活習慣病と睡眠。日本小児科医会会報 2009;37:19-23
 10. 神山潤: 睡眠の問題。子どもの成長と発達の障害 (桃井真理子編)。永井書店 2009;138-145
 11. 神山潤: 子どもの眠りの発達。子どもの心の診療入門 (齊藤万比古編)。中山書店 2009;44-49
 12. 神山潤: 子どもの生活習慣確立事業。健康で他人に思いやりのある子どもが育つために—東京都医師会としてできること— (東京都医師会次世代育成支援委員会 答申)、平成 21 年 3 月
 13. 〇土生川光成, 富松健太郎, 小城公宏, 松山誠一郎, 橋爪祐二, 内村直尚: うつ病における fluvoxamine 投与前後の睡眠ポリグラフ所見と治療反応性予測。臨床精神医学 2009 ; 38(8) : 1073-1081
 14. 〇内村直尚: うつ病患者の不眠に対する超短時間型と兆時間型ベンゾジアゼピン (BZ) 系睡眠薬の有用性の検討。Pharma Medica 2008 ; 26 (7) : 96-101
 15. 〇Mitsunari Habukawa, Naohisa Uchimura, Masaharu Maeda, Nozomu Kotorii, Hisao Maeda: Sleep Findings in Young Adult Patients with Posttraumatic Stress Disorder. Biol Psychiatry 2007;62:1179-1182
 16. 〇武村 史, 神林 崇, 井上雄一, 内村直尚, 伊藤 洋, 内山 真, 武村尊生, 清水徹男: 不眠症治療による日中の QOL の改善—Day-QOL study—.治療 2007 ; 89 : 2376-2380
 17. 加藤則子. 子どもの睡眠習慣に対しての行動科学による支援 (トリプル P) の試み. 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視的研究と介入法に関する研究 H19- こころ- 一般(19231001) 平成 20 年度 総括・分担研究報告書. 研究代表者: 新小田春美 p.57-63.2009.
 18. 加藤則子, 研究代表者. 厚生労働科学研究費補助金 子ども家庭総合研究事業 乳幼児健診をきっかけとした発達障害の早期発見支援活動とその評価に関する研究. 平成 18-20 年度 総括研究報告書; 平成 21 年 3 月.

3) 学会発表

1. 浅見恵梨子、新小田春美；奈良県における3歳児の睡眠事情と健康支援に関する基礎調査、第16回日本健康教育学会（大阪）2007.6
2. 新小田春美、浅見恵梨子、内村直尚、西岡和男、末次美子、樗木晶子、加来恒壽 加藤則子、松本一弥、南部由美子、神山潤；乳幼児の発達年齢および親子の睡眠習慣からみた遅寝の実態とその影響要因の分析、第33回日本睡眠学会、2008.（福島）
3. 新小田春美、末次美子、西岡和男、南部由美子、加藤則子、内村直尚、大久保一郎、早川和生、加来恒壽；乳幼児の睡眠問題と成長発達および精神気質との関連に関する横断研究、第67回日本公衆衛生学会 2008
4. 新小田春美、末次美子、加藤則子、樗木晶子、浅見恵梨子、樋口友理、新小田幸一；乳幼児の睡眠・生活リズムに関する健康教育と認知行動的アプローチの検討—日本健康教育学会 2009.6
5. 竹内久乃、新小田春美、末次美子、加来恒壽；子育て支援について—生活スタイルの変化が子どもの成長発達に与える影響—第19回福岡母性衛生学会 2009.7（福岡）
6. 新小田春美、松本一弥、浅見恵梨子、末次美子、内村直尚、加藤則子、樗木晶子、加来恒壽、神山潤、南部由美子、西岡和男；幼児の情緒・行動に影響する睡眠・生活習慣および育児環境要因のリスク評価—CBCL2/3 調査票と睡眠日誌を用いて— 第34回日本睡眠学会 2009.10（大阪）
7. 新小田春美；子どもの遅寝による心身発達への危惧、睡眠行動変容「眠育」に向けた取り組みの紹介、日本応用心理学会第76回大会、2009.9（福岡）
8. 末次美子、浅見恵梨子、内村直尚、加来恒壽、加藤則子、新小田春美；子どもの睡眠習慣促進のための健康教育リーフレット、「早起き元気さんのシール帳」の効果 第50回日本母性衛生学会 2009.9（神奈川）
9. 池田洋子、境トモエ、福本弘子、末次美子；乳幼児の成長発達から見た睡眠習慣の推移—1年間を通じた母親の声—第50回日本母性衛生学会平成21年9月28日、横浜；パシフック横浜
10. 新小田春美、末次美子、浅見恵梨子；乳幼児の睡眠・生活リズムからみた心身健康を考える—睡眠日誌による観察と「眠育」の取り組みの検討、第24回日本助産学会学術集会 2010.3（茨城）
11. 神山潤；失同調（Asynchronization）：新たな疾患概念の提唱。第1回 ISMSJ(integrated sleep medicine society Japan)学術集会、神戸ファッションマート（六甲アイランド）、2009.9.
12. Kohyama J. Proposal of a novel concept of sleep disturbance – asynchronization. 10th Asian & Oceanian Congress of Child Neurology. June 12, 2009, Interburgo-EXCO Hotel, Daegu, Korea.
13. Kohyama J. Proposal of a novel clinical concept, asynchronization, showing both insomnia and hypersomnia. 13th Asian Pacific Congress of Pediatrics. October 17, 2009, Shanghai International Convention Center, Shanghai, China.

4) 口頭発表それ以外（レビュー等）の発表

1. レビュー等

- 1). 神山潤；小児の睡眠関連病態とその治療 「日本医事新報」；4406:62-67、2008
- 2) 小児の睡眠関連病態—新たな病態「失同調 ASYCHRONIZATION」の提唱、脳と発達、；40；277-283、2008
- 3) 内村直尚；睡眠障害. 日本排尿機能学会 編集 夜間頻尿診療ガイドライン；45-48 2009
- 4) 内村直尚；不眠. 日本排尿機能学会 編集 夜間頻尿診療ガイドライン；75-79、2009

2. 報道関係取材等

- ① 毎日新聞 平成20年5月取材、掲載
- ② FBS 平成20年10月ニュース放映 "睡眠の不思議"
- ③ 育児広報情報誌(FREE)掲載(取材)

妊娠子育て情報誌 HAPPY ANGEL 西日本 4 万部全国版 6 万部発行

1)早寝早起きは正しい生活リズムを作る創刊 6 周年誌 vol8 9-11 2008

2)よりよい睡眠が子どもの脳、体、心を育てる 20-21 創刊 7 周年記念誌,vol25 2008

3)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,創刊 7 周年特別号 ,vol26
33-35 2009

④読売新聞 平成 21 年 10 月取材、掲載

⑤メデイカ出版 Web サイト作成中 (眠育セミナー収録偏)

本書は、ChiSCoP 会員の子ども達の生活習慣をモニターした厚生労働科学研究3年間の成果物である。平成19年度から取り組みだした親子の睡眠習慣の観察と、子ども達の心身健康に着眼した本プロジェクトの取り組みは、子育て早期から生活習慣の意識づけを強化する一翼に多少ともなりえたものと確信しております。

ChiSCoP 会員の皆様が、子育てを振り返り、子どもの成長・発達に向き合ってきた姿が、印象的であり、共に子育ての苦勞と喜びを感じさせて頂きました。本取り組みが子どもの睡眠調査にとどまらず、親の生活習慣の意識変容への引き金になり得たとしたら、「眠育」をスローガンに取り組んできた活動は、子どもの遅寝改善への社会的貢献に一步でも近づけたのではないかと思います。

几帳面に記された10日間の睡眠日誌や自由記述についても、看護チームで読み合わせを行い、個々のご家庭の事情や、現在の子育て事情が生み出す育児問題について、熱く語りスタッフ会議が盛り上がりました。育児相談事業への多くの示唆を得ることができました。発達年齢、親子、調査季節(時期)による分析によって、生体リズムによる視点から子育てを捉える意義を再確認した次第です。

心身発達への影響も、不規則な生活が情緒行動に影響を与えている傾向が明らかになり、今後就学以降も引き続き継続観察の必要性を強く感じているところです。心身発達影響は、わずか3年で結果がでるものではなく、就学以降まで長期のフォローが必要と考えますので、同意を得られた方には引き続き継続観測にご協力いただく次第です。

この調査遂行には、医師・看護等チームの多大のご支援のお陰で、これまで約600組の親子への対応が出来ました。自由記述への回答や家庭訪問など、本プロジェクトへの貢献度は多大です。本調査の継続にあたり、被験者の方への窓口、データ管理等に協力頂いた藤代礼子様、データ入力に木村敦君、樋口友理様、九州大学の女性研究支援による人材派遣によるサポート、疫学研究支援事業推薦の清原千賀子先生統計指導、ニュースレター発行へのご尽力頂いた福岡・関西地区の皆様、權歌書房、東様多くの方々のご支援・ご協力に感謝いたします。本プロジェクトが、今後も子どもたちの健全育成に向けた睡眠衛生の啓発活動推進に、指導的な役割を果たしていけるよう今後も引き続き努力していく所存です。調査協力いただいた多くの方々への感謝の意を込め、巻末の挨拶といたします。

合掌

平成22年、3月10日 ChiSCoP 代表 新小田

● <福岡助産師・看護チームの声> (調査員、研修会協力、ニュースレター発行)

アンケート調査を重ねる毎に、母親の意識づけも深まり、生活を見直され、リズムが整ってきているように感じます。育児不安、育児の孤独化を体験しながら、母親自身が心穏やかに対応され、母親としても成長されているのが分かります。今後もこのプロジェクトで得た『眠育』の大切さをさらに啓発していきたいと思えます。

池田 洋子助産師、境 トモエ助産師、福本 弘子助産師、藤代 礼子看護師

<大牟田看護チームの声> (調査員、家庭訪問)

大牟田市においては「産婦新生児訪問」の中で母子の睡眠状況と授乳方法等に関して、3年間に渡り350件の聞き取り調査を実施しました。

今回の取組で、授乳方法で就寝・起床時間に差異があることが分かり、睡眠の重要性を認識するとともに、妊娠期からの母乳育児への関心を持ってもらえるように関係機関と連携し、睡眠の大切さを訪問だけでなく、あらゆる機会を捉えて伝えていきたいと思えます。

内田 美知代助産師・横山 和子助産師・西本 サチ子助産師
今岡 春奈保健師・藤田 裕美子保健師

発行 平成22年3月吉日 平成21年度(3年目) ころの健康科学研究事業報告書
〒812-8582 福岡市東区馬出3丁目1番1号 九州大学大学院医学研究院保健学部門
広域生涯発達看護学講座 新小田 春美

