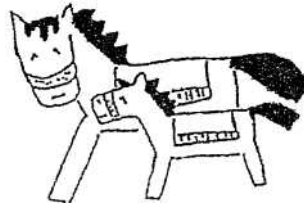


♪
お馬のかあさん
やさしいかあさん
子馬をみながら
ぽっくりぽっくり
あるく

おうまのおやこ

子育ても
あせらず待ちましょ
ポッキリ、ポッキリと

23年 3月 NO. 196



〒 760-0044 香川県高松市御坊町2-2
高松保育園内地域子育て支援センター
TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857
<http://www4.ocn.ne.jp/~kouma/>

(厚生労働省・高松市委託事業)

～どなたでも～		3月の主な活動		～お気軽にどうぞ～	
3月 5日	土	実用書き講座 14:00～16:00		字のバランスに気付くと読みやすい 文字が書けます。どなたでもどうぞ。	
3月 11日	金	おはなしの会 10:00～11:00		春らしいおはなしや昔話も 楽しめます。	
3月 12日	土	体験保育 10:00～12:00		お子さまの年齢のクラスに入って いっしょにあそびましょう。	
3月 12日	土	ヨガで身も心も軽く 14:30～16:00		日常使っていない筋肉を ねじったりのばしたりしてみましょ。	
3月 17日	木	香川みずゞさんの会 14:00～16:00		小学校の先生から現場の おはなしをお聞きします。	
3月 19日	土	体験保育 10:00～12:00		出産予定の方も、育児体験に おいで下さい。	
3月 19日	土	ヨガで身も心も軽く 14:30～16:00		冬場の体の縮こまりをしっかりと のばしましょう。	
3月 25日	金	健康・育児相談 11:00～12:00		小児科園医師にゆっくり 相談できます。(予約要)	

<ul style="list-style-type: none"> ・毎火曜日 園庭開放(13時～16時) ・上記の活動日以外は13時～18時まで地域開放しますので、親子でご来園下さい。 (但し、月・日曜・祭日は休み) 	育児相談(月～土)9:00～18:00 しつけや子育てについての悩み、 保育園生活、入園・見学について の相談もどうぞ。
--	--

麦をみどりに、
菜種を黄に、
げんげを紅に、
かすみ白く、
五つみいと、
四つまでつかい、
のこったものは、
青いとかかり。

トン、トン、トンカラリンと
佐保姫さまは
それでお空を織りました。

トン、トン、トンカラリンと
佐保姫さまは
むかしお機を織りました。

春のお機



23年2月19日(土)当園にて保育参加のあと福田一彦先生(元福島大学教授、現在江戸川大学教授)に「こどものねむりが危ない!~乳幼児のねむりはどのように育つのか?~」ということをテーマにご講演をいただきました。

成長に伴う眠りについて知っておくことは、将来おとなになっての癌や認知症予防にも大切なことだと知りました。今月と来月は、眠りについてご紹介します。

子どもの眠りの発達について

よく「人生の3分の1は眠り」と言われますが、一日の3分の1もの時間を費やしている眠りが、起きている状態と無関係なはずがありませんね。子どもの発達を考える時、眠りは絶対に無視出来ない重要なものとなります。それではまず、子どもの眠りがどのように育つのかについてお話をしましょう。

赤ちゃんの眠りはどのように育つのか

先に「人生の3分の1は眠り」と書きましたが、生まれたての赤ちゃんは、一日当たり16時間も眠りに費やしていると言われていています。つまりこの時期は「3分の2」が眠りなのです。大人とは違い、2~3時間の短い眠りを何回も繰り返すため、ハッキリした1日のリズムはありません。1日のリズムは、むずかしい言葉で言うと「サーカディアン・リズム」と言って、脳の中の体内時計によって刻まれているリズムのことです。つまり、生まれたての赤ちゃんには、この体内時計によるリズムがまだハッキリと備わっていません。

ところが生まれてから2ヶ月の終わりごろ(生後7週ころ)から、赤ちゃんの眠りが急に変化します。昼と夜のメリハリが生まれ、昼は起きている時間が長くなり、夜にはまとめて眠れるようになってきます。この時期には、眠りだけでなく、いろいろな事が変化します。あやされたり人の声を聞いたりすることで、ニッコリと笑うようになるのです。この笑いを「社会的微笑」と呼びます。

また、それまではできなかった、玩具を口に持ってきてしゃぶることが出来るようになったり、目の前のものを目で追うときに、スムーズな目の動きで追えるようになったり、さらには、脳波のパターンも変化してきます。

このように、眠り(意識)、社会的微笑(認知)、おしゃぶりや目の動き(感覚・運動)、脳波(脳自体の活動)など、非常に広い範囲で変化が同時に起こりますが、おそらくその背景には、脳自体の急激な成熟があると考えられます。

さらにこの生後7週という時期は、出産からの時間ではなく、精子と卵子が会う受胎の瞬間からスタートして決められているらしいということが私たちの研究で分かってきました。

つまり、生後少ししてから眠りの成熟は、受胎をスタートとするとほぼ自動的なプログラムによってコントロールされていると考えられます。もう少し分かりやすく言えば、赤ちゃんがお腹の中に誕生した瞬間から眠りの発達のルールが敷かれ、眠りの発達はそのルールの上をきちんとスケジュールどおりに進んで行くものと考えられるのです。

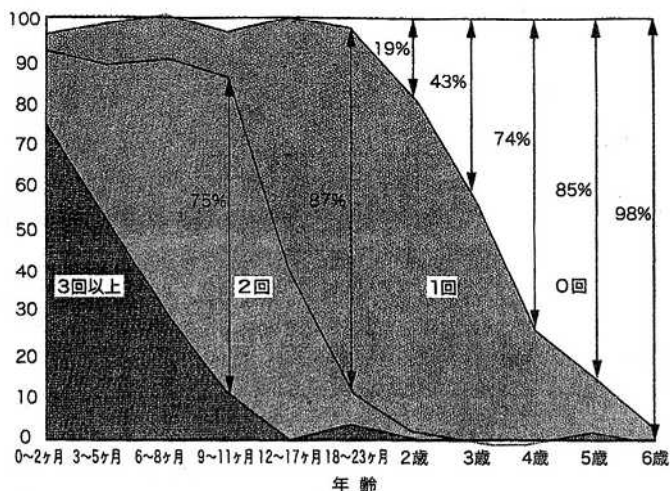


幼児の眠りはどのように育つのか

生後半年から1年くらいたつと、夜の眠りはかなりまとまり、夜にはあまり起きなくなります。実際幼児になると、夜の眠り自体はほとんど変化せず、ベッドに入る時間や朝起きる時間、夜の眠りの長さも、3歳児から5歳児まではほとんど一定なのです。

では、何も変わらないのか、ということそうではありません。夜の眠りがほとんど変わらないのに対して、昼間の眠り、つまり昼寝は顕著に変化します。

右の図は、2004年にアメリカで行われた1,473名の子どもを対象とした調査(2004 Sleep in America Poll)の結果を示しています。それぞれの年齢の子どもたちが、一日あたり何回のお昼寝を取っているかをあわらしたのですが、とくに3歳以降お昼寝をとらない子ども数が増えていきます。3歳で約4割、4歳で約7割、5歳で8割を超え、6歳ではほとんどの子どもがお昼寝をとりません。



このように、幼稚園や保育園に通う年齢に相当する3歳から6歳までの間に、お昼寝を主観的にとる子どもの割合は、どんどん減っていきます。そして、小学校にあがる6歳ではほとんどの子どもがお昼寝をしないようになり、日中、きちんと起きて、お勉強が出来るようになっているというわけです。

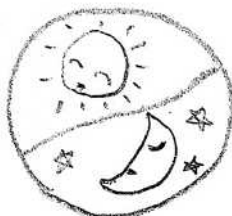
6歳の就学年齢というのは、お昼寝を基準に決められたものではないのですが、睡眠を研究する者から見ても、よく出来た年齢設定だと思います。

発達にそったお昼寝のありかた

子ども成長にともなって、夜と昼のリズムが徐々に出来てきて、夜にはきちんと眠り、昼にはきちんと起きていることが出来るようになってきます。つまり、お子さんが昼間にお昼寝をしなくなったというのは、「ハイハイが出来るようになった」「立って歩くようになった」「言葉をしゃべるようになった」などと同じ成長の証なのです。

お昼寝をしなくなることも発達の結果ですので、無理に発達前の段階に戻す必要はありませんし、眠れないのに寝かされるお子さんにとってはおそらく、ストレス以外の何ものでもないでしょう。

眠りも含めて、すべての発達には個人差があります。早くからお昼寝をしなくなるお子さんもいれば、なかなかお昼寝がなくならないお子さんもいらっしゃると思います。3歳のお子さんの4割がお昼寝をしないというのは、言い換えれば6割はまだお昼寝をするわけですし、4歳のお子さんでも3割弱はお昼寝をするお子さんがいるわけです。つまり、日中のお昼寝をするべきかどうかは、年齢による発達を考慮しながらも、ひとりひとりのお子さんの個人差も考慮しながら考えていく必要があるということです。



お昼寝について

地域や個々の保育園で、実際のやり方は異なりますが、一般的に日本の保育園では、午後に1時間半程度のお昼寝(午睡)がとられています。これは、厚生労働省の保育所保育指針の中に午睡についての記述があり、これを根拠として行われるようになったと考えられています。今回(平成21年4月1日より施行)保育所保育指針は改定され、午睡についての記述もなくなりましたが、「発達を考慮して高い年齢の幼児にはお昼寝を課さないこと」などの積極的な指導があるわけではありませので、保育所保育指針の改定が、すぐに保育現場でのお昼寝のあり方に変化をあたえるのは難しいのではないかと考えています。

そのお昼寝ですが、午後に1時間半程度のお昼寝をとると、平均で約30分程度、夜寝るのが遅くなることが私たちの研究から分かっています。これは、私たちが幼稚園児と保育園児の睡眠を比較した結果分かったことですが、幼稚園児と保育園児の違いはこれだけではなく、保育園児は、幼稚園児に比べて「夜更かしの回数が多い」「朝の機嫌が悪い」「寝不足感が強い」「園への行き渋りも多い」「寝つきが悪い」という結果でした。

眠りは一般的に休息と考えられていて、寝不足を心配する人はいても眠りを多くとることを悪いことだと思う人はほとんどいないと思います。お昼寝は夜の眠りの不足を補うものであり、お昼寝が悪いと考える人も本当に少数派なのではないでしょうか。

しかし、成人のデータによると、眠りの量が多すぎる場合でも、少なすぎる場合と同様、死亡率を高めたり、精神的な健康の低下、学生の成績低下と結びつくことが知られています。

つまり、眠りが多ければ多いほど良いということをサポートする積極的な科学的根拠は無いのです。

また、眠りには、何時間眠るかという「量」の側面と、いつ眠るかという「リズム」の側面があります。眠りの覚醒とリズムは脳の中にある生物時計(視交叉上核と言います)によってコントロールされています。眠りと覚醒のリズムがいかに規則正しいかという事は、どれだけの量の睡眠をとったかという事とともにとても重要なことなのです。

お昼寝の「機能」を調べるため幼稚園児を対象に、お昼寝をした日としなかった日で、その当日の夜に寝た時間と前の夜の夜の眠りの長さを調べました。その結果、お昼寝をした場合としない場合との間で、前の夜の眠りの長さに差は認められず、一方、お昼寝をとった当日の夜に眠りについた時刻は、約30分遅くなっていました。この30分の差は、ちょうど平日の保育園児と幼稚園児の就床時刻の差に一致しています。つまりこのことは、幼児の年齢で午後に1時間以上のお昼寝をとる事が、夜の眠りの入眠時刻を約30分後退させることを示しています。

さらに、保育園に通っていたお子さんと幼稚園に通っていたお子さんが小学校に入学した後、どのような眠りをとっているかについて追跡調査を行ったところ、入園前に保育園に通っていた小学生は、夜寝る時刻が遅く、この差は、小学校高学年になってようやくなくなっていました。つまり、幼児の時期に外から与えられた眠りの習慣が、約3~4年間は続く可能性があるということです。

また、眠る時刻に関しては、高学年でほとんど差がなくなるものの、「学校に行き渋る頻度」や「朝の機嫌の悪さ」については、理由は定かではありませんが高学年になってからは元保育園児で症状が悪く現われていました。

これらの事を考えると、幼児の時期にどのような眠りの習慣を身に付けるかということは、長い目で見ても重要であることが分かります。

