

渋谷長寿健康財団が贈る家庭の医学

# 第1部 乳幼児の睡眠が危ない

2023年9月16日 ローズコム講演会資料



一般財団法人渋谷長寿健康財団  
大田浩右

## 第1部 乳幼児の睡眠が危ない

- ◇ 赤ちゃんの睡眠
- ◇ 人は昼行性動物
- ◇ 理想と現実のギャップ
- ◇ スマホで遊ぶ乳幼児
- ◇ 幼児の健康睡眠
- ◇ 睡眠とホルモン
- ◇ 子どもの ADHD が多い国
- ◇ 発達障害と睡眠障害
- ◇ 文部科学省の調査資料
- ◇ 幼児の ADHD
- ◇ 幼児の行動療法
- ◇ 発達障害への対応

## 第1部 乳幼児の睡眠が危ない

### <赤ちゃんの睡眠が危ない>

調査によると、日本の赤ちゃんは世界一睡眠時間が短いと言われています。原因は親の知識不足と日本の住宅に特有な天井照明を主とした住居環境によると思われます。赤ちゃんはすやすやと眠っていると親は思っています。ところが、天井照明からの光は易々と赤ちゃんの顔を通過し網膜、そして脳を刺激します。その結果、赤ちゃんは熟睡できず、夜泣きをしたり、機嫌の悪いことが多かったり、原因不明の体調不良に陥ったりします。



世界一多いと言われている日本の幼児の ADHD の原因として、赤ちゃん時代からの睡眠不足が幼児期にもつながっていると考えられます。どの家庭でも夕刻から点ける天井照明から赤ちゃんを守る遮光ホコ付きベビーサークルは大切なアイテムです。積極的に宣伝、販売してもらうことをメーカーに希望します。



### <人は昼行性動物です>

3歳で体内時計は昼行性リズムとなります。

新生児期の赤ちゃんの夜眠って昼間起きるという概日リズムは生後3ヶ月頃から作られ始め、6ヶ月を過ぎると夜まとまって長時間眠るようになります。そして、幼児の体内時計は2歳頃には完成すると考えられています。

14～15時間 1歳

13～14時間 2歳 体内時計の完成

12～13時間 3～5歳 朝決まった時間に起きる

9～12時間 6～12歳 より早く寝させることへの努力



3歳 昼行性リズムの完成



4歳 朝の登校リズムに調整

## <理想と現実のギャップ>

母親が働いている場合

⇒幼児の入眠時刻は遅れます。

両親が無関心な場合

## <増えるスマホで遊ぶ乳幼児>

脳が急速に発育する時期に、親の知識不足・無関心、親のスマホ依存、親の離婚など、劣悪な睡眠環境に育った幼児の脳は健全な発育過程に支障をきたす恐れがあります。

親の愛情を肌で感じて育つのが当たり前の時代から、親子のスキンシップは減り、スマホを与えておけば幼児は遊んでくれる、大人は幼児をあやす道具としておもちゃ感覚でスマホを与えているケースが増えています。



幼児にスマホを与えた親の責任は重いです。  
寝ているはずの子供がスマホで遊んでいます。

## <幼児の健康睡眠に向けて>

～眠育・保育への取り組み～

### Point1 家族揃って朝ごはん

日曜祝日も怠けず朝起きし、子供部屋のカーテンを開け、いつも通りの朝ごはんを摂りましょう。バランスの取れた朝ごはんは日中の活動と夜の良い睡眠につながります。朝のトリプトファン摂取は昼間のセロトニン、夜のメラトニンを増やし、睡眠の好循環につながります。



### Point2 日中はしっかり外遊び

赤ちゃんにとって、畳や床の上で手足のバタバタ、ハイハイ運動、自分で歩けるようになれば幼児の足に合った靴を選び、母親と昼間一緒に公園などで自由に歩き、走り、体を疲れさせることは大切です。



### Point3 昼寝の習慣

赤ちゃん、幼児が気持ちよくお昼寝できるよう部屋の温度、湿度、騒音、明るさを調整してください。年齢にもよりますが、お昼寝は1時間以内の短時間睡眠がおすすめです。



### Point4 保育園や幼稚園に備えてください

保育園や幼稚園に入ると登園時間が決まっているので朝起きる習慣への助走を始めてください。夜7時に寝て、朝7時に起きるリズムを作りましょう。



### Point5 寝る時刻になる7時に天井照明、テレビを切ってスタンド照明に切り替えてください

両親の生活は窮屈になりますが子供の睡眠の質を向上させるためには、パパとママの理解と努力が必要です。

パパの帰宅時間が遅い場合、パパを待たず子供の睡眠を優先してください。この努力を怠ると愛するベビーは落ち着きのない問題児となる恐れが増えてきます。



## <睡眠とホルモン>

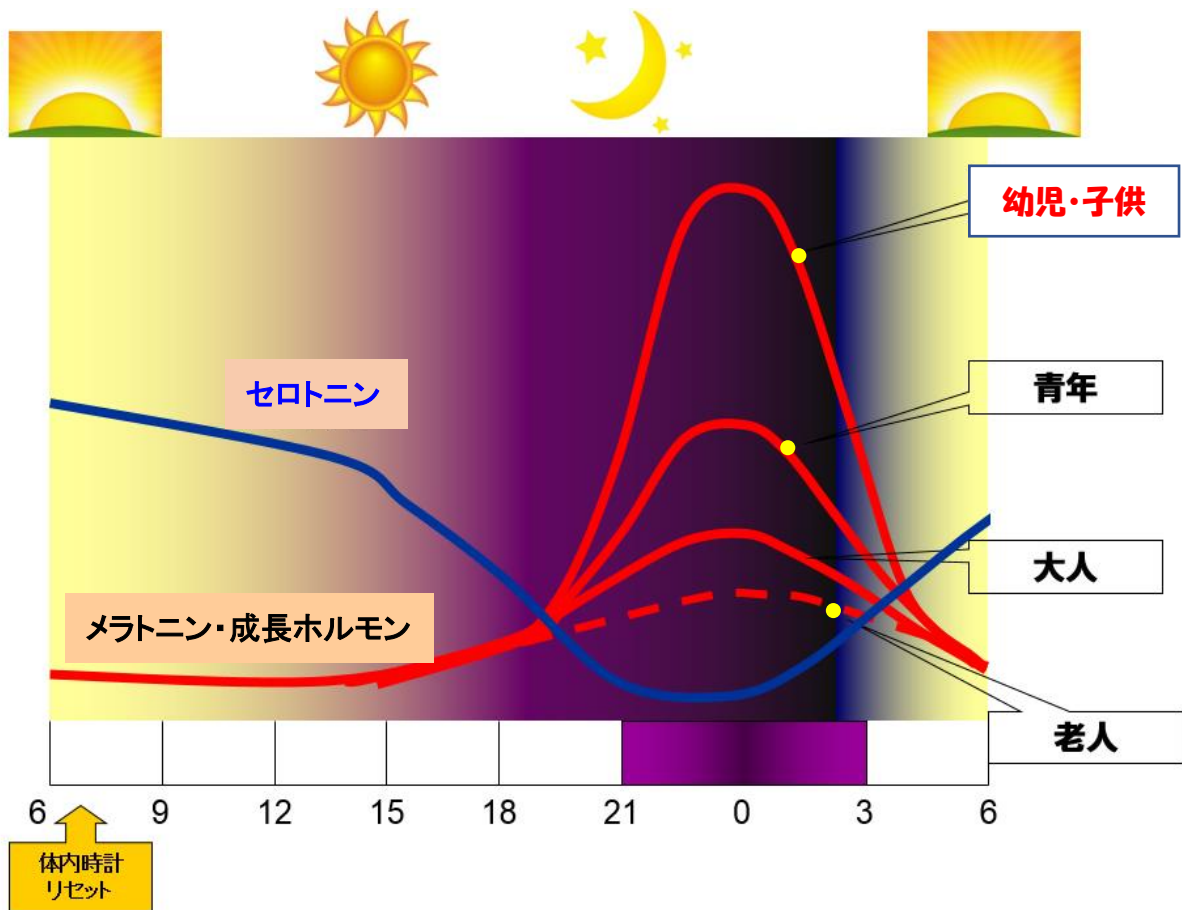
まず親が睡眠についての正しい知識を持つことが大切です。

睡眠には私たちの体と心を支え、守るメンテナンスという大切な働きがあります。

睡眠中には抗酸化ホルモンメラトニンと成長ホルモンが分泌されます。

この2つのホルモンは赤ちゃん、子供の健康な成長に不可欠です。

必要な睡眠が削られたり、睡眠の質が悪化すると自律神経リズムに影響を与えます。成長の遅れ、原因不明の体調不良、情緒不安、イライラ、集中力低下などをきたすようになります。



幼児・子供の脳で分泌されるホルモン、メラトニンと成長ホルモンは夜間大人の数倍多く分泌されます。

## <日本は突出して 子供の ADHD の多い国>

2019 年国連子ども権利委員会は日本政府に対し、以下の内容の勧告をしてきました。

Committee on the Right of the Child examines the report of Japan

17 January 2019

### － 過剰診断 過剰治療への懸念と警告 －

日本では問題行動のある子供に対する注意欠陥・多動性障害の診断および精神刺激薬メチルフェニデートによる治療が増加しています。注意欠陥・多動性障害の疑われる子供の診断が徹底的に吟味されること、薬物の処方十分な吟味と個別アセスメントを得た最後の手段として行われること、子供とその親に対して薬物の副作用および非医学的な代替的手段について適正な情報提供が行われることを保証するとともに、注意欠陥・多動性障害の診断および薬物処方が増加している根本的原因についての研究を実施することを勧告します。



日本弁護士会は国連の勧告を真摯に受け止め、啓発活動を行っています。

そのパンフレットを紹介します。

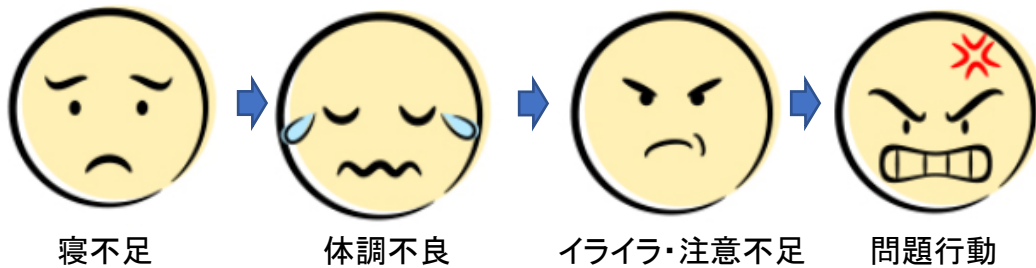


## <発達障害と間違われやすい幼児の睡眠障害>

### ～増える発達障害もどき～

睡眠不足により集中力がなくなった結果として、園児に多動や衝動的行動の現れることがあります。その行動が ADHD と似ているため間違われることがあり、なかには保育士からの通報で医師から ADHD と診断されるケースがあります。乱れた睡眠を是正することにより、症状は軽快します。

ADHD もどき ⇒ 誤診されやすいので要注意です。



- 1 歳を過ぎたら徐々に午後 7 時～午前 7 時まで眠るようにし、登園に備えましょう。
- 1 歳を過ぎたら親の生活リズムと独立した幼児の生活リズムの支援に努力しましょう。

### 1～3 歳児 お子さんの睡眠障害チェックリスト 10 項目

	寝つきが悪い
	夜 10 時を過ぎてから寝付く
	夜間何度か目を覚ます
	寝相が悪く暴れる
	いびきをかく
	寝起きが悪い
	子供に笑顔が少ない
	機嫌の悪いことが多い 泣くことが多い
	子供があまりおしゃべりをしない
	短気で怒りっぽい

5 項目該当する幼児は睡眠障害の可能性ががあります。

家族はテレビの騒音、照明のつけっぱなし、大きな声での会話や長電話など、幼児の睡眠環境への配慮をお願いします。

## <文部科学省の調査資料から>

① ADHD(注意欠如・多動性障害)

2019年=24,709名、2009年=4,013名、10年で6倍!

② 学習障害

2019年=22,389名、2009年=4,726名、10年で5倍!

③ 自閉症(自閉スペクトラム症)

2019年=25,635名、2009年=8,064名、10年で3倍!



H15 平成 15 年(2003 年) リタリン乱用問題 メディア騒動、平成 19 年(2007 年) リタリン(メチルフェニデート)の発達障害への処方禁止 H17 平成 17 年(2005 年) 発達障害者支援法施行 H19 平成 19 年(2007 年) コンサータ(メチルフェニデート徐放錠)発売、現在に至る 適応:ADHD 6 歳以上に処方可

ADHD:10 年で 6 倍、学習障害:10 年で 5 倍という文部科学省の調査データは異常な増加です。国連子ども権利委員会の警告の通り、スマホの影響、睡眠不足の影響による ADHD もどき、学習障害もどきが多数含まれているのではと多くの有識者は疑っています。

## <園児の ADHD>

睡眠障害による脳の発達障害の結果、保育園、幼稚園で保育士さんに落ち着きがなくじっとしてられない、歩き回ったり騒いだり衝動的で、他の園児とは異なる印象を与える子供が増えてきました。困った保育士さんは保護者に連絡、保護者は発達障害外来を称する医療機関を受診します。医師は手順に則り、ADHD と診断、大切な睡眠指導と行動療法を省略、安易な薬剤処方が懸念されています。

## <幼児の行動療法>

家族療法 箱庭療法 絵画療法 音楽療法など、20 世紀に確立した子供の自由意志を尊重するプレイセラピー(遊戯療法)の治療効果は世界中で認められ、3~11 歳を対象に行われています。



### 粘土遊び

子供は予想外な出来栄えに不思議を感じます。日を変えると別の箱庭ができピタッとする感覚に目覚め喜びを増やしていきます。砂場遊びも同じです。

コラージュ療法は切り絵貼り絵療法ともいいます。思いがけない出来栄え(表現)との出会いの喜びは治療効果が大きく、言葉を使わないため治療に対する抵抗が少ない利点があります。



なぐり描き



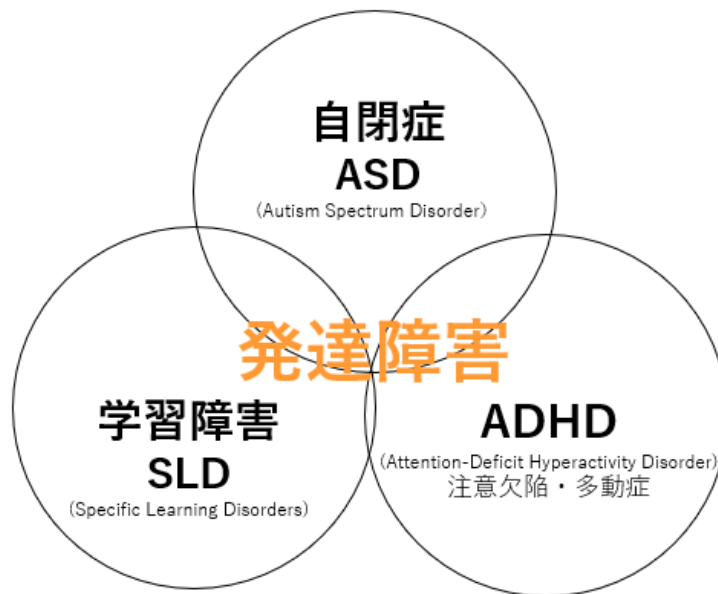
切り絵 貼り絵

## <参考資料>

- ・プレイセラピー入門 丹 明彦著
- ・マンガでわかる家族療法 東 豊著

## ＜発達障害と診断されたら＞

日本での発達障害の定義は平成 16 年に制定された発達障害者支援法によって定められており、世界保健機構 WHO の国際疾病分類第 10 版の基準に準拠しています。生活習慣を含め基準に従って正しく発達障害 ADHD と診断された場合、親は前に向き希望をもって子育てに努めてください。子供が ADHD だからといってお先真っ暗ではありません。ADHD の子供にも明るい未来が待っています。あっと驚くアイデアで技術革新に参加した人、斬新な発想でベンチャー企業を立ち上げた人などがいます。ADHD への偏見を捨て、発達障害に寛容で包容力のある社会が求められています。



自閉症スペクトラム症と注意欠陥・多動症の区別は専門家でも迷うことが多いようです。上記 3 つの円を一括りにして発達障害という大きなくくりでとらえる日本の慣習はそれほど間違っていないと言われています。

発達障害もどきは先に述べたように、どう子育てをするかは両親や先生が主役です。本物の発達障害の子育ては子供が主役という信州大学の本田秀夫著「子供の発達障害 どんな大人になるかは育て方次第」は参考になります。