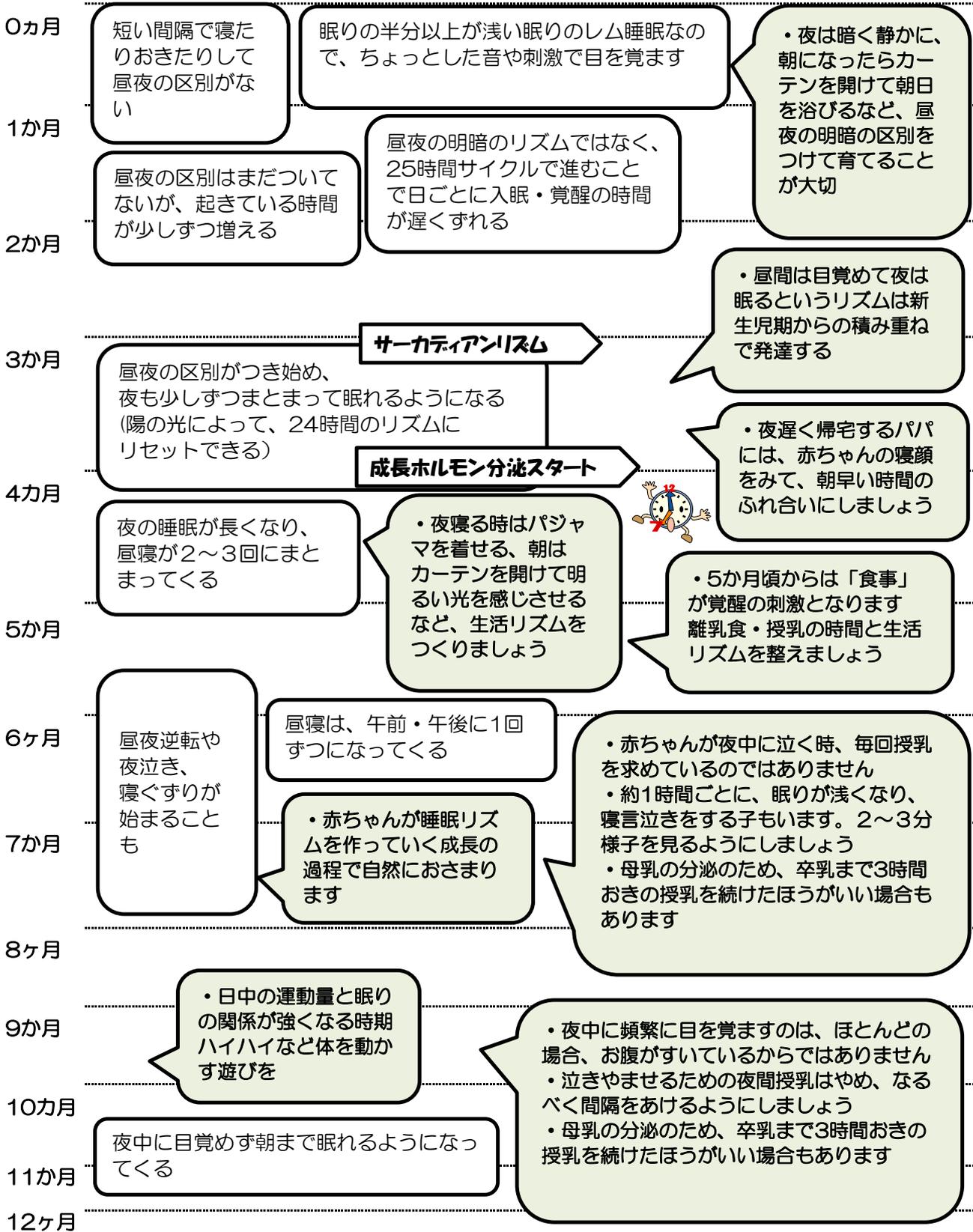


子どもの睡眠リズム



●睡眠リズムの変化のめやす



睡眠リズムの変化する時期には個人差があります

睡眠のメカニズム

♥「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」♥

私たちは、レム睡眠とノンレム睡眠がひとつの睡眠単位となっていて、大人では、ひとつの周期は平均約90分で、朝方までに4~5回繰り返して眠っています。

「レム睡眠」

浅い眠りで体は力が抜けていますが、脳は活動しています。

まぶたがピクピクと動き、夢を見たりしています。

赤ちゃんは、この浅い眠りのときに「何かで」目が覚めてしまうことがあり、この時に泣くのが「夜泣き」です。

「ノンレム睡眠」

深い眠りで、脳を休ませる睡眠です。

★ぐっすり・すっきりのコツ「朝は太陽の光を浴びる」・「夜は暗くして」

メラトニンというホルモンは、目覚めた時に朝日などの明るい光が目に入ることで生成され、だいたい14~16時間後に眠くなるようにセットされます。

また、夜の睡眠時、暗いところで分泌されます。明るいところでは分泌が抑えられます。メラトニンが減少すれば眠くなる時間が遅くなっていきます。

- カーテンを開けて明るい光を部屋に入れて「おはよう」と声をかけてあげましょう。
- 寝る部屋の電気をつけたままにしたり、テレビや携帯の光があると、メラトニンの分泌が抑えられ、なかなか寝つくことができません。
- 夜、寝る準備ができれば部屋を暗くして
- 日本小児科医会は、健やかな脳の発達や早寝・早起きを推進するため「2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控える」、「授乳中、食事時のテレビ・ビデオ視聴はやめる」と提言しています。



★まだまだ不安定な睡眠リズム

生まれたばかりの赤ちゃんには**体内時計**がなく、24時間のリズムに関係なく25時間で生活しています。体内時計が完成するのは生後3~4か月頃と言われています。この体内時計の形成には、生後の生活環境に大きく左右されています。

- 『朝になったら太陽の光を浴びて起きる。夜は、暗くして眠る』という体内時計のリズムを作ってあげましょう。



★成長ホルモンで「寝る子は育つ」

成長ホルモンは、骨に働きかけて身長を伸ばすなど子どもの発育にとっては欠かせません。また、寝入りばなの深いノンレム睡眠のときに最もたくさん分泌されます。