

「遅寝」「遅起き」に
 させてませんか？

早く寝かせなきゃと思うても、子どもが寝つかず、ついそのままに……。
 子どもにとって、睡眠を中心にした生活リズムは
 体や心を成長させるのにとっても大事なことです。
 どう整えていけばいいのか、知っておきましょう。
 取材・文 生島典子 イラスト 河原崎美奈
 Tami Harashima Illustrations Miyonori Kawasaki

生きる力は

子どもの
 生活リズムは
 大丈夫？

おひさま リズムから



夜遅く、おひさまは
 はしゃいでない？

朝、ちゃんと
 起きた？

お風呂、夕飯
 は何時ごろ？

朝ごはん
 食べた？

お昼寝
 し過ぎてない？

外遊びした？

大人の生活に子どもを合わせていませんか？

大人の活動時間や生活が、子どもに影響している面もあるかもしれません。心当たりはありませんか。

■ほとんど歩かない

公園へ行くのもベビーカー、買い物は車。便利さを求めて、歩く時間が格段に減り、大人も子どもも体を動かす機会が減っていませんか？

■冷暖房完備

寒さで震えないよう、暑くて汗をかかないようにと、いつもエアコン完備の快適な環境にいませんか？

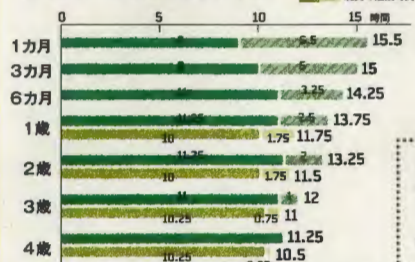
■だらだらとおやつを食べる

ぐずるたびにお菓子を食べさせたりして、食事の時間がずるずる遅れたりしていませんか？

■夜遅くまで外出

夜遅くに子どもを飲食店やコンビニなどに連れて行って、寝るべき時間に起こしていませんか？

理想の睡眠時間と実際の睡眠時間



理想の睡眠時間はアメリカの小児科医の教科書資料「Textbook of Pediatrics (2000)」より、日本の子どもの現実の睡眠時間は、ベネッセ世代育成研究所「幼児の生活アンケート 第4版」(2010年)より。

理想より少ない睡眠時間

一般的に、1歳児の成長に必要な理想的な睡眠時間は約13.75時間なのに対して、日本の子どもの平均睡眠時間は約11.75時間と2時間も少ないという結果に。4歳までには、その開きは若干改善されますが、どの年齢でも理想の睡眠時間より現実には少なくなっています。



私が朝寝で覚ましに起きる生活になってきたため、息子が平気で夕方まで起きてることが多い。
宮崎県・0歳

夫が帰ってくるまで寝ない。帰ってくるまで興奮して遊び出して、また寝る時間が遅くなる。
福岡県・1歳と3歳

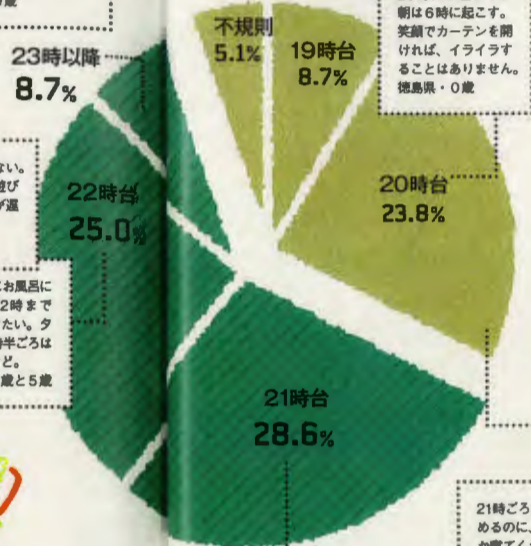
20時までにお風呂に入れて、22時までには寝かせたい。夕飯前の18時半ごろは眠そうだけど。
愛知県・2歳と5歳

Q.何時に寝ていますか？

21時以降に寝る子どもは6割以上

編集部によるアンケートで1~3歳の子どもの就寝時間をみると、20時台までに寝ている子どもは、約3分の1。実に3分の2近くの子が、21時以降に寝ているという夜更かしの実態が明らかになりました！

2011年3月24日~29日までの6日間、1~3歳までの子どもを持つ母親を対象にインターネットで調査を実施。有効回答は332件 調査協力：マッシュ



20時には寝かせ、朝は6時に起こす。笑顔でカーテンを開ければ、イライラすることはありません。
徳島県・0歳

絵本を読んであげて、部屋の明かりを暗くして、21時まではベッドに入るようにしています。
愛知県・1歳

21時ごろから寝かしつけ始めるのに、子どもはなかなか寝てくれず、イライラして怒ってしまうことも。
東京都・2歳と5歳



今、子どもの生活リズムが危ない！ 遅寝・睡眠不足は成長の大敵

親の生活スタイルが多様化した現代。明かりやテレビがついた部屋で、夜遅くまで起きているのが当たり前前の生活になっていませんか。生活リズムの乱れは、子どもの成長にどう影響するのでしょうか？

睡眠不足でぐずりが多く親が扱いづらい子に

生まれたばかりの赤ちゃんは、昼夜問わず寝たり起きたり。ママもその生活に合わせて、「生活リズム」を考えると余裕もないかもしれません。でも4カ月を過ぎると「昼は起き、夜は寝る」というリズムが徐々に整ってきます。しかし、ママが独身時代のような夜更かしの生活を変えられなかったり、帰りの遅いパパを持つていたりすると、子どもも夜型の生活になり、本来の子どもの生活リズムが乱れがちになってしまいます。

1~3歳の子どもの生活リズムを調査した編集部アンケートでも、6割以上の子どもが21時台以降に寝ているという結果が出ました。

子どもの生活リズムと脳の発達について研究している文教大学の成田奈緒子先生は、「日本小児保健協会が平成12年度に出した『22時以降に寝る3歳児が50%を超えている』というデータは衝撃的でした」と語ります。

「以前は『子どもは20時に寝なさい』というのが常識だったのに、最近のお母さんたちはなぜか、22時までに寝かせればOKという感覚があるようです。しかし、これでは後々困ったことになる。例えば、保育園に行くのに朝7時に起きる3歳児の場合、必要な夜の睡眠時間11時間から逆算すると、20時には寝

る必要があります。22時に寝ていたのでは、十分な睡眠がとれません。発達途中に十分な睡眠がとれないと、脳や体の発達が影響が出てきますよ」国立精神・神経医療研究センターで睡眠と生体リズムなどの研究をしている三島和夫先生は、短時間睡眠の問題点をこう指摘します。

「睡眠には必要要素が2つあります。1つは深さで、睡眠が浅いとストレスホルモンが過剰に出してしまいます。眠りの深さを得るには、日中に必要な運動量を確保して、適度な疲労蓄積があることが必要。運動で熱を生産すると、体が熱を下げる方向に働いて眠りを誘発します。ふたつ目が眠りのリズム。これがここ20年くらいの大きな問題です。特に遅寝による子どもの短時間睡眠は、朝不機嫌で、昼間はぐずりと眠く、外で遊ぶ元気がなく、ぐずることが多く、親が扱いづらくなる率が高くなります。生活を整えることで、眠りのリズムを整え、短時間睡眠を解消していかなくてはなりません」

睡眠とホルモンの関係などを研究しているハーバード大学の根来秀行先生は、「最近の日本の子どもたちは、ほかの先進国の子どもたちよりも睡眠時間が1時間から1時間半くらい短くなっています。これは、今後日本で社会問題になるでしょう」と警告します。「成長期に睡眠が不足すると、ホルモンのバランスが崩れることから小児肥満を引き起こしたり、ゆくゆくはキレやすくなったり、ひきこもりなどになりやすいことがわかっています」

「以前は『子どもは20時に寝なさい』というのが常識だったのに、最近のお母さんたちはなぜか、22時までに寝かせればOKという感覚があるようです。しかし、これでは後々困ったことになる。例えば、保育園に行くのに朝7時に起きる3歳児の場合、必要な夜の睡眠時間11時間から逆算すると、20時には寝

る必要があります。22時に寝ていたのでは、十分な睡眠がとれません。発達途中に十分な睡眠がとれないと、脳や体の発達が影響が出てきますよ」国立精神・神経医療研究センターで睡眠と生体リズムなどの研究をしている三島和夫先生は、短時間睡眠の問題点をこう指摘します。

「睡眠には必要要素が2つあります。1つは深さで、睡眠が浅いとストレスホルモンが過剰に出してしまいます。眠りの深さを得るには、日中に必要な運動量を確保して、適度な疲労蓄積があることが必要。運動で熱を生産すると、体が熱を下げる方向に働いて眠りを誘発します。ふたつ目が眠りのリズム。これがここ20年くらいの大きな問題です。特に遅寝による子どもの短時間睡眠は、朝不機嫌で、昼間はぐずりと眠く、外で遊ぶ元気がなく、ぐずることが多く、親が扱いづらくなる率が高くなります。生活を整えることで、眠りのリズムを整え、短時間睡眠を解消していかなくてはなりません」

「子どもは、年齢によって成長に必要な睡眠時間が決まっています。上のグラフの緑の部分がそれです。生後1カ月の赤ちゃんは1日約15時間30分ですが、だんだん必要な睡眠時間は短くなっていきます」(成田先生)

「脳がめざましく発達する乳幼児期には、急速な発達で加熱した状態になっている脳をクールダウンする時間帯が必要です。睡眠はファンのように、脳の温度を下げる役割をするのです」(三島先生)

「それでは、必要な時間だけ眠ればいいのでしょうか？」
「子どもは、年齢によって成長に必要な睡眠時間が決まっています。上のグラフの緑の部分がそれです。生後1カ月の赤ちゃんは1日約15時間30分ですが、だんだん必要な睡眠時間は短くなっていきます」(成田先生)

それは、朝5~7時に起きて20~21時に寝るサイクル。なぜ、この時間帯に眠っていないといけないのか、次のページからみていきましょう。



朝の光と夜の闇が
キーワード

おひさまリズムに 合わせよう

昼と夜の区別が付き始める生後4か月を過ぎたら、太陽の光を中心にした「おひさまリズム」が大事。体と脳のリズムを知って、実行してみましょう！

朝日を浴びて増える セロトニンで心も元気に

朝の光を眼の網膜で感じると、心を落ち静かせて、前向きな気分にしてくれる「セロトニン」というホルモンが増加します。

朝が気を付けること

カーテンを開けて、 眼に朝の光を入れる

一日のスタートは、朝5〜7時くらいに起きて部屋のカーテンを開け、太陽の光の刺激を眼で感じることからです。これで脳がリセットされ、新しい一日の活動を開始します。できれば親子でじゃれ合ったり、体操や犬の散歩などで体を動かした後、空腹を感じてから朝ごはんをしっかりと食べましょう。その後便が出るのが理想的。

朝が気を付けること

体も動かして遊び、 食事もちっち

昼間はたっぷり遊び、運動すると、セロトニンの働きも高まります。離乳食が完了してれば、おひさまリズムに従って起きて寝るまでの間に、なるべく時間を決めて食事を3回とりましょう。ポイントは、空腹を感じてからしっかりと食べるようにすること。おやつは与え過ぎず控える。お昼寝も15時くらいまでに。それ以降は夜の睡眠を妨げるのでNG。

太陽の光に合わせるのが 本来の生活リズム

「おひさまリズム」とは、太陽の光に合わせた生活リズムのこと。「人間の体には全身にわたって、時計遺伝子が組み込まれている、それが脳や体のリズムを刻んでいるんです。時計遺伝子に逆らわない生活をするのが、脳や体にとって一番効率的になります。」

3:00 ごろ 明け方

コルチゾールが出てきて 目覚めモードに入る

夜中の3時くらいからは、目覚めを誘う「コルチゾール」というホルモンが出てきて、徐々に体を起しているときのモードに持っていきます。

「理想のおひさまリズム」 での生活パターン



日中

メラトニンが 出始めると眠くなる

起きてから約15時間後に眠気を誘う「メラトニン」ホルモンが出始めます。日中にセロトニンが多く出ると、夜にメラトニンがたくさん作られます。

朝が気を付けること

夕食、お風呂よりも 寝る時間を最優先に

夜は21時までに寝るのが最低ライン。まずこれを最優先しましょう。お風呂に入ると体温が上がりますが、目覚めモードになるので、入眠する1時間前までに。夕食は軽めでもOK。遊びも静かなものにして、寝かせるときは明かりや音を消して。テレビの光や音は睡眠を妨げるので、まず消しましょう。

20:00 ~21:00 寝る

22:00 熟睡 モードに

22時に熟睡モードに入っていることが、成長ホルモンをキチンと出すための必須条件。

23:00 ~2:00 深夜

最初のノンレム睡眠のとき 成長ホルモンが出る

23時台から2時くらいまでの間に成長ホルモンが出て、骨を伸ばすだけでなく、細胞を修復したり、体の構築を維持したりします。

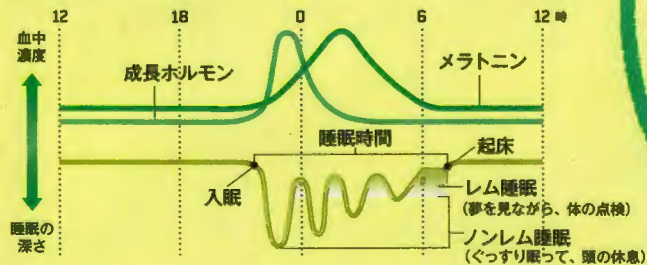
くやれば徐々に変わり、結果的に育児がラクになりますよ」と言っています。

「夕飯は納豆ご飯でも子どもには十分です。お風呂は夜入らなくてもかまいません。とにかく寝かせることを優先して、ほかはできる範囲でいいと割り切りましょう。その分、朝早く起きてお風呂に入って目を覚まし、しっかり朝ごはんを食べればいいのです」

脳や体の成長に必要なホルモンは、 夜寝ているときに分泌される

成長ホルモンは、眠りに入って最初の深い眠りのときにまとまってたくさん出ることがわかっています。

睡眠・覚醒とホルモンのリズム



子どもの脳がリセットされるには、10時間の睡眠が必要

上のグラフのように、最初のノンレム睡眠（深い睡眠）のときに成長ホルモンがたくさん出ます。眠気を誘うメラトニンは、出始めるときに眠くなります。眠りは、レム睡眠とノンレム睡眠が1.5時間ほどのセットで1サイクル。脳が整理

されてきちんとリセットされるには、このサイクルを少なくとも4回繰り返す必要があります。入眠時間や、サイクルの合間もあるので、睡眠リズムが整っておらず、成長過程にある子どもは10時間程度、大人で7〜8時間の睡眠時間が必要なのです。

ここが大事！

20時までに寝かせる
ことだけを目標に！

しかし、20時なんかには子どもは寝ないし手を焼いているお母さんの声が多いのも事実。成田先生は、「とりあえず、2週間から1カ月は頑張ってみましょう。最初は根性が必要ですが、根気強



生後すぐ～3カ月

発達と生活リズム

光と暗闇の刺激を脳にしっかり与える時期

昼夜の区別なく寝ている時間が多く、まだはっきりと生活リズムがつけられる時期ではありません。この時期に心がたいのは、眠っていても朝は光を部屋に取り入れて明るさを感じさせ、起きていても夜は真っ暗にして暗闇を教えること。今後の生活リズムのためには、この時期に両方の刺激を脳に与えていくことが大事です。

POINT

- 昼夜の区別はまだつかない
- 朝は光を部屋に取り入れる
- 夜は暗闇を感じさせる

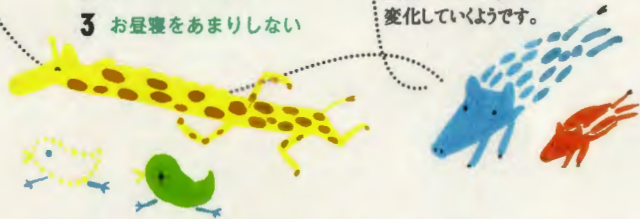
0歳児のお悩み

「泣きの悩み」がダントツ

- 1 夜中に何度も起きる
- 2 夜、なかなか寝ない
- 3 お昼寝をあまりしない

ママの悩みランキング

生活リズムに関するママの悩みは、子どもの発達段階によって、少しずつ変化していくようです。



月齢・年齢で悩みは変わる

幼稚園入園までに整えたい生活リズム

生活リズムは、その発達段階でも微妙に違ってきます。どのくらいまでに、どの程度のリズムを整えればいいの？月齢別、年齢別に聞いてみました。

朝日の刺激で脳をリセットするクセを

人の時計遺伝子は、母親のおなかの中にいる胎児の頃から時を刻み始めるといわれます。生まれてすぐの赤ちゃんは、昼夜の区別なく寝ているので、生活リズムのつくりようがないと思ってしまうのですが、実はこの時期から生活リズムを意識して、やってあげたいことがあります。

まずは、光と暗闇の刺激を与えてあげることから。赤ちゃんのうちから朝日の刺激を与えて脳をリセットするクセをつけておきましょう。その刺激に慣れていくと、朝は起きて夜は寝るものという時計遺伝子に従ったリズムがだんだん生まれてきます。

月齢や年齢によって、生活リズムの整え方は変わってきます。そのときどきで脳と体がしっかり作られるようにサポートしていきましょう。5歳くらいまでの時期にこの仕組みをつくらせておかないと、小学生になったときに布団に入ってもなかなか寝つけないうえに、朝起きられない子どもになってしまいます。

体内時計が合うまでには、ある程度の時間が必要

人は体のいろいろな場所に「時計遺伝子」を持っています。その時計遺伝子が刻むリズムをもとに、光の刺激や

4カ月～1歳

離乳食が始まり、夜を眠る時間と定めていく時期

離乳食が始まり、2回食、3回食と進むにつれて、だんだん生活リズムがつけやすくなる時期。まだお昼寝も必要ですが、暗い時間が眠る時間と脳に認識されるようになり、昼間に活動し、しだいに夜眠るようになっていきます。

POINT

- 離乳食が進むにつれて、リズムがつけやすくなる
- 暗い時間が眠る時間と脳に認識される
- 昼間に活動し、夜眠るようになる

1歳児のお悩み

「夜、寝ない」がトップに

- 1 夜、なかなか寝ない
- 2 夜中に何度も起きる
- 3 お昼寝をあまりしない
- 3 食事、おやつの時間がバラバラ

1歳ごろ (離乳食完了期)

食事は1日3回とるようになり、生活リズムを整えていく時期

離乳食が完了する1歳過ぎは、積極的に生活リズムを整えていく時期。まず、朝起きて夜寝て、起きている間に時間を決めて3回食事をとることを心がけ、食事と食事の間に遊びや買い物、散歩、テレビなどを入れて生活を組み立てましょう。

POINT

- 積極的に生活リズムを整える
- 朝起きて夜寝る
- 起きている間に3回食事をとる



「朝なかなか起きない」が急浮上

- 1 夜、なかなか寝ない
- 2 朝、なかなか起きない
- 3 お昼寝をあまりしない

2歳児のお悩み

2～3歳ごろ

運動量が増え、まとまって眠るようになる時期

走ることもできて、運動量が増え、夜中に起きることが少なくなる。イヤイヤ期には大人の言うことを聞かなくなることも。上手に生活の誘導を。幼稚園や保育園に通い始める時期には、生活リズムを整っていないと睡眠不足になりがち。

POINT

- 運動量が増え、夜中に起きなくなる
- イヤイヤ期には、上手に付き合っ
- 集団保育に入る時期は、睡眠不足に注意

3歳児のお悩み

「生活リズム」が乱れ出す

- 1 夜、なかなか寝ない
- 2 朝、なかなか起きない
- 3 体遊び、外遊びを始めると長い

「睡眠などの生活リズムを改善した場合、マスター時計は、光の影響で比較的速やかに合っていますが、血圧、体温調整、内臓の働きなどのリズムを刻む末梢時計は、すぐには合わせられず、全部が整うまでに2〜4週間はかかります。だから、生活リズムを改善するときには急に整えるのではなく、まず30分の早起きを2〜4週間続けて、さらに30分早起きするというように、段階的に調整していきましょう。最初はつらくても、続けていくうちに徐々に体内時計が修正されていくので、末梢時計まで整うと、新しい時間帯での寝起きもやすくなります。」(三島先生)

さらに、三島先生は、「それぞれの人の体内時計には、朝型から夜型までバリエーションがあります。もし、子どもの寝つきが悪くても親は自分のしつけのせいだと思わず必要はありません。焦らず光環境などを利用しながら、無理なく起きられるように調整を怠らないようにしましょう。個人差があっても、意識して生活リズムを整えていくという姿勢が大事なのです」とアドバ