



## 子どもと生活リズム

近年、「子どもの基本的な生活習慣の乱れ」が問題となっており、“子どもが引き起こしているいろいろな事件との関連”や“学校で授業が成り立たないこと”の遠因とも考えられています。「体内時計」の乱れは、脳内ホルモンの分泌異常に影響し、その分泌異常の原因となっているのが睡眠不足であるともいわれています。子どもたちがすっきり目覚め、毎日を生き生きと過ごせるよう子どもの生活環境を整える術<sup>すべ</sup>を考えたいと思います。基本的な好ましい生活リズムを愛する子どもたちに身につけさせてあげることが、人生の旅路に送り出す親としての最高の贈り物ではないでしょうか？

小児科医の仕事の中に、病気の子どもたちに関わること以外に、健康な赤ちゃんや幼児の健康診断（乳幼児健診）及び育児指導があります。育児に関する情報が、小児科医だけでなくあらゆるところから提供されるこの時代にあっても、新生児期から乳児期の間の健診で、相談のテーマとして普遍的な物が、「飲みすぎ？・飲まない」「寝過ぎる・寝ない」さらに「下痢？・便秘」「おしっこの色・量・回数」です。それらが、病気のサインであることは、ごくごく稀なことです。新生児期から乳児期に生活リズムが徐々に確立しますが、そのサイクルは一般に「快遊→快食→快眠→快泄」の順に確立するといわれています。

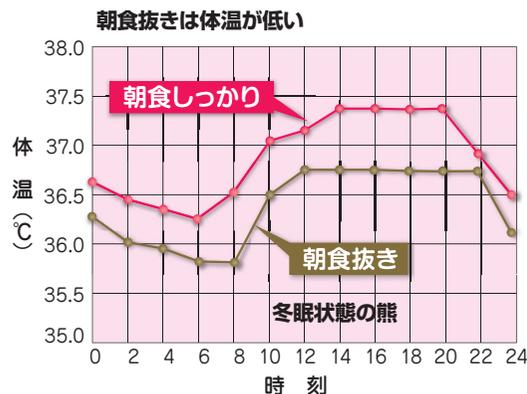
赤ちゃんに優しく話しかけるときには、赤ちゃんの後頭部に手をかけ、赤ちゃんの手を握り、30cmの距離で眼を見て、たっぴりと話しかけてあげましょう。赤ちゃんの発達に合わせて、赤ちゃんの両手にお母さんの親指を入れて「引き起こし遊び」を繰り返し、うつぶせになった親と子が、やはり両手をつないで「うつぶせ遊び」を泣くまで繰り返します。そして何をしても泣き続けるときは、丸抱えにして丁度胎内にいるのと同じ格好になるよう抱いてあげます。そうしますと、赤ちゃんは、ぴたりと泣き止み、親子でホッとするというわけです。そんな遊びで、空腹感を感じる赤ちゃんにお母さんはおっぱいをあげること（授乳）を通じて愛情<sup>あはれ</sup>を注ぎ、赤ちゃんは安心し、「母と子の絆」が生まれてきます。テレビを見ながらの授乳など、もっての外で、赤ちゃんとの大切な「しあわせの時間」を放棄していることとなります。おっぱいをたっぴりともらって、安心した赤ちゃんは自然と心地よい眠りの時間に入り、その結果として「いいうんち」「いいおっこ」の排泄へとつながっていくのです。「下痢？や便秘」が、とても気になるお母さん方は、赤ちゃんのお尻ばかり見ていて、意外と「良く遊んであげる」から始まるリズムの流れが理解出来ていないことが多いのです。

## 概日リズム

あまり、聞きなれない言葉かも知れません。おおよそ1日のリズム。大体1日の周期で変化する生体現象が人間の体の中にはいろいろあるという話です。人は24時間いつも規則的に動いてるロボットではないということです。

まずは、自律神経系について考えましょう。徒競走のスタートラインに立つと心臓がドキドキします。これはどうしてでしょうか？べつに心臓に「動け」と命令したから心臓が動くわけではありません。自律神経系という神経系がその時の状況を調べて、うまい具合に調節されるので、心臓が動いてくれるわけです。この自律神経系には、昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経という二つの神経系があります。昼間に働く交感神経が動いているときには、心臓がドキドキして血液は脳や筋肉にたっぷり運ばれ、物を考えたり体を動かしたりするのに都合がいい状態になっているわけです。ところが、夜に働く副交感神経が動いているときには、心臓の動きがゆっくりとなって腎臓や消化器、お腹に血液がいっぱい運ばれ、お腹がしっかり動いてウンチが肛門のほうに押しやられるという格好になります。このように昼間と夜とでは、体の中で動いている状況が全然違うわけです。

体の中には、その他に様々な生体現象があり大体1日の周期で変化しています。体温もそうです。体温は朝が一番低くて午後から夕方高くなってきて、また朝下がる。このような変化を示します。最近、午前中にとくに体温の低い子どもが増えているのは、自律神経系の未発達と、生活リズムの乱れが関係していると考えられています。

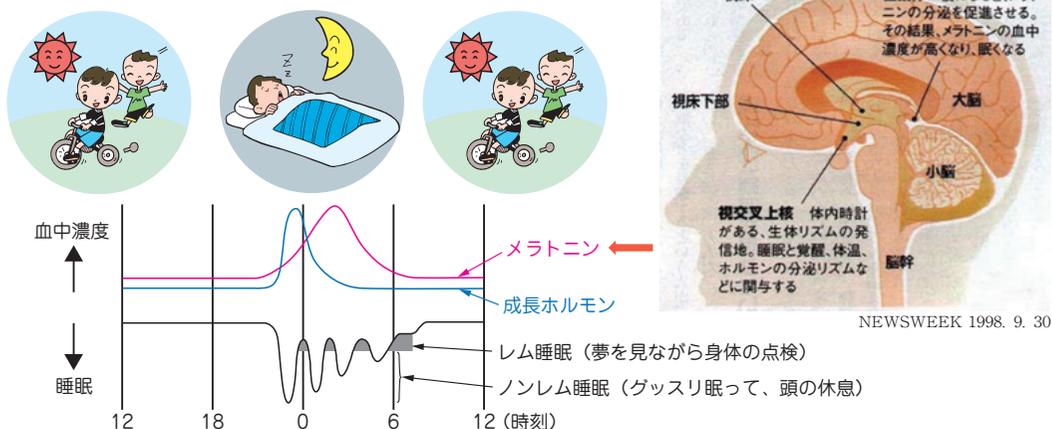


睡眠覚醒のリズムもそうです。昼間は起きていて、夜になったら寝て、また朝になったら目が覚めます。様々なホルモンにも1日の周期で変化するものがあります。その中で、主だった2つのホルモンについて解説しましょう。

- ①**成長ホルモン**：夜寝入って最初の深い眠りのときに出てくるホルモンで、子どもたちの成長に関わる大事なホルモンです。
- ②**メラトニン**：これは朝目が覚めてから14～16時間して夜暗くなると分泌されるホルモンです。朝、目が覚めたときに既に、夜眠るための準備のホルモンが分泌開始されるのです。ですから、朝、早く起きるという事が大切となります。

### 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

概日リズムの相互関係（ホルモン・睡眠） 神山 潤

このように人間の生体現象は、体温、睡眠覚醒、各種のホルモン、さらに最初に触れました自律神経系、こういったものがすべて、だいたい1日の周期をもって変化しています。そしてこのような様々なリズムを持っている生体現象を調節しているのが、実は「生体時計」ということになります。

### 生体時計

「生体時計」というのは誰しも脳の中に持っている時計です。この時計の働きで、「概日リズム」を呈している生理現象、生体現象が調節されているという非常に重要な時計ということになります。ここで、生体時計について知っておく必要があります。生まれたばかりの赤ちゃんの生後発達、生後の眠りの発達を見ることによって、「生体時計」の性質がよくわかります。生まれたばかりの赤ちゃんは3～4時間眠ってはま

た授乳して寝る、というあまりはっきりとしたリズムはないです。3～4ヶ月になると朝の起きる時間と夜の寝る時間が一定してきます。ここで働いているのが「生体時計」なのです。地球の1日というのは24時間ですけれども、面白いことに生体時計の1日は大多数の人間で24時間よりも若干長いということが判っています。誰しも無意識のうちに朝の光を浴びることによって、リセットされ、自分の生体時計の周期を短くして地球時間に合わせるという作業を実は、行なっているということが判っています。夜中に光を浴びてしまいますと、これは夜になったのにも関わらず、未だ明るい訳ですから、生体時計が昼間だと勘違いをしてしまう、という風に理解していただけるとわかりやすいのです。夜、光を浴びると生体時計と地球時間とのズレがどんどん大きくなる、ということになります。夜更かししているとなついつい朝寝坊しがちで、この朝の光を浴びそこねてしまいます。これでは、生体時計と地球時間のズレが直らず、どんどんズレがひどくなってしまいます。これは、慢性の「時差ぼけ状態」ということで、とても体調がいい状態とはいえなくなってしまいます。

まずは朝決まった早い時間で起こしてやり、朝食をきちんと摂り、昼間は、遊びに必要な3つの「間」－時間・空間・仲間を確保してあげてください。成長・発達の時期に合った、出来るだけ体を使った遊びで親子のふれあいをしっかりすることにより、夜には自然と早い時間に眠気を覚えます。暗い静かな部屋で、良質の睡眠を取る生活リズムを獲得させることが重要となります。子どもと生活リズムには、ここで解説させていただいたこと以外に、この冊子の他のテーマとして触れられている、「食育」・「子どもとメディア」等々、色々なことが関わっていますが、最後に生活環境を整える為の10ヶ条をお示ししたいと思います。

## 生活環境を整える為の10ヶ条

1. 毎朝しっかり朝日を浴びて。
2. ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
3. 昼間はたっぷり運動を。
4. 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
5. テレビ・ビデオははじめをつけて、時間を決めて。
6. 寝るまでの入眠儀式を大切にしてください。
7. 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
8. まずは早起きをして。
9. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう（1日2時間までに）。
10. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。