



※このリーフレットはさくらコンシエルに寄せられる相談のなかで、栄養に関する相談の主なものについて認定こども園の管理栄養士の協力により作成したものです。より詳しく知りたい方は、出典の資料などをご参照ください。

～出典～

宮崎総一郎 編著 原田哲夫 著 大川公仁子著
「伸びる子供の睡眠学」(恒星社恒星閣 2009年 5月 12日 P47)

森田麻里子著「医者が教える赤ちゃん快眠メソッド」(ダイヤモンド社 2010年 1月 16日)



さくらコンシエル



043-312-0805



conciierge@hikarinoko.ed.jp

開設日時：月～金 8:30～15:15 (祝祭日・12/29～1/3を除く)

お気軽にご相談ください。ご相談料は無料です。

ご相談フォームページ→



子育てのこと
健康のこと 生活のこと
ご家族のこと
お仕事のこと



この事業(利用者支援事業)は社会福祉法人 恵泉福祉会 が佐倉市の補助事業として運営しております。

2024年11月1日発行



栄養講座



子どもは寝るもの？

—そうとも限らないかもよ—

睡眠編



さくらコンシエル

■佐倉市補助事業■

利用者支援事業 佐倉市子育てコンシエルジュ・テレサ

間脳の視床下部は3か月ごろかた働き始め、4歳までに完成するといわれている。

睡眠を司るところでもある視床下部が未熟な状態なので、睡眠がまとまって取れるような、円熟した状態になるのには時間が掛かるお子さんもいる。

睡眠を司る視床下部は3か月ごろから働き始め、4歳までに完成するといわれている。
ここが赤ちゃんはとっても未熟な状態なので、睡眠がまとまって取れるような、円熟した状態になるのには、時間が掛かるお子さんもいる。

→子供は寝るもの、という思い込みは捨てる。

授乳期間中のママたちは、授乳ホルモンのプロラクチンのおかげで細切れ睡眠に対応できる、と言われているが、数々の睡眠ホルモンが関係しているので単純なものではない。どうしても睡眠不足やだるさに悩まされる。一日のママの時間も決まっているので、なるべく赤ちゃんと一緒にタイミングで寝て、家事のやり方は工夫するようにしてください。

いつまでも寝ない時期が続くわけではありません。

必ず終わりは来ます。

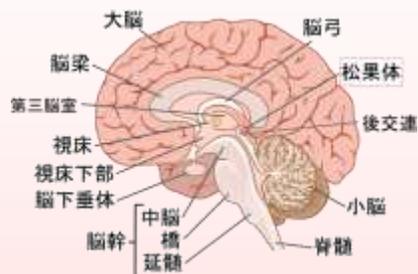


(認定こども園吉見光の子 管理栄養士 溝上慎依子)

睡眠には自律神経と睡眠ホルモン、日中の活動量など諸々の要因が合わさっており複雑です。

視床下部

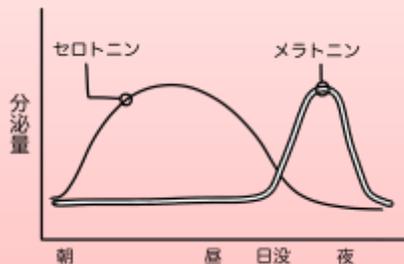
副交感神経（夜）と交感神経（日中）の切り替え。
生後3か月から働き始め4歳ごろ完成。



松果体で作られるホルモン



セロトニン



メラトニン

セロトニン

（副交感神経と交感神経の切り替えのスイッチの役割を果たし、日中体を動かしやすくする、集中力を高める、痛みの感覚を抑制させる）

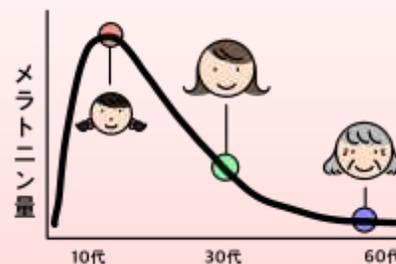
メラトニン

（リラックス神経である副交感神経を活発にさせ休息、睡眠へと導く）

メラトニンは、起床後朝の明るい光（目で光を感じる）により分泌が抑制される。日中は分泌量が低下する。光が弱くなる夕方ごろから増え始め、起床後15時間後（就寝予定1～2時間前）に血中のメラトニン量が増加する。（起床時間が就寝時間を決定する）

年齢によっても分泌量は変化し、生後3か月まではごく少量しか作っていませんが、成長とともに発達し6～7歳ごろ分泌量が最大になり、思春期を迎える16歳ごろから減少していきます。

強い照明、例えばコンビニの照明、スマホ、パソコンのブルーライトなどの光を浴びると低下するので、夜眠りづらかったり、睡眠の質が下がります。



副交感神経への切り替えをスムーズにする

① 午前中に戸外でしっかり遊び、午後は室内遊びで興奮させず穏やかに過ごす。

（昼寝は15時頃までには起こす）

② 寝る前のルーティーン（1時間前）を作る

③ 部屋を薄暗くする（テレビ、スマホ、パソコンのブルーライトも避ける。寝るときは真っ暗にする。）

④ 深部体温を下げる

体の表面から体温を下げ、下がったときに眠気を感じるので就寝する1～2時間前に入浴するのが望ましい



ルーティンってどんなこと？

1. 部屋を薄暗くする（すごく大事）
2. お風呂（20～30分）
3. 母乳・ミルク（15～20分）
4. 歯磨き（1～2分）
5. 絵本（5分）
6. おやすみのご挨拶（1分）
7. 一日の振り返り（5分）
8. 子守歌（5分）

ポイント

決まった時間に、決まった順番で行うこと。
開始が遅くなった時も、早めに切り上げない。
言葉が分からない赤ちゃんに、就寝時間だと行動で教える。



ルーティーンは夜泣きや寝ぐずりに効果的

アメリカのセントジョセフ大学で2009年に発表された研究。
生後7か月～1歳5か月の赤ちゃん、1歳6か月～3歳の子供たちを合わせて405人を対象にしたランダム化比較試験。
お風呂→マッサージ/スキンケア→静かな活動（ハグ、子守歌）のルーティーンを行うグループとコントロールの2グループで実験を行ったところ、ルーティーンを行ったグループは寝付くまでの時間が平均20.8分から12.4分に短縮、夜中に目が覚める回数も平均で1.6回から1.0回に減少。

また、同じグループが2015年に行った研究では、0～5歳の子供たちを持つ1万人以上の母親を対象としたアンケート調査の観察研究。1週間のうちにルーティーンを行う日が多ければ多いほど、睡眠問題も少ないことが分かった。

0～2歳の子供のいる家庭でルーティーンを全くしない家庭の寝つきにかかる時間は約24分、毎日行う家庭は約18分。夜中に覚醒している時間は、しない家庭が約67分、する家庭が19分だった。

子どもは寝るもの、夜はしっかり寝ないと母体がもたない、という思い込みを捨てる
→子供は寝る子もいれば、寝るのがへたくそな子供もいる。
→母体は授乳期間中、細切れ睡眠に対応できる体になってはいる。

ただ、だるさは必ず感じる。（授乳ホルモンのプロラクチンはストレス耐性を高め、体の修復を行ってくれます。）
プロラクチンはエストロジェンのおかげで母体が細切れ睡眠に対応できる、という言われ方もするが、睡眠にはいろんな他のホルモンも関わっているので単純ではない。だるさが取れない、ということは絶対ある。

一日は24時間。その中で人生で一番子供に手がかかる時期。ある程度子供を寝かせるためにどうすればいいか？いろいろ試してそれでも無理な場合、その他の家事のやり方をいじる、方が成功率が高いと思う。

