

これだけは知っておきたい子どもの眠りの基礎知識

東京ベイ浦安市川医療センター管理者 神山 潤

【子どもは寝かしつけるもの】

子どもは寝るもの、という考え方をなさる方が多いかもしれませんが、でも実は脳の中にある体全体をコントロールする大切な主時計の1日の長さは、地球の1日の長さである24時間よりも大多数の方で若干長いのですが、そのためにどなたで



あっても、つまり大人であっても子どもであっても、夜ふかし・朝寝坊の方がしやすいように体はできているのです。子供だから寝るもの、とは必ずしも言えないのです。ただし体が疲れれば眠たくもなります。そして子どもの方が大人よりも体力がない分疲れやすく、眠りやすい、ということはあるかもしれません。でも夜遅くまで明るい場所で過ごしていたり、テレビやパソコン、スマートフォンなどの画面の光を浴びていると、メラトニンという眠りをもたらし物質が出にくくなって、子どもであっても眠りにくくなるでしょうし、テレビやビデオの内容に興味して目が冴えてしまうということも大人だけではなく子どもにでもおきてしまいます。

1 子どもは寝るものではなく、子どもは寝かしつけるもの、眠りを子どもさんにプレゼントするには「しつけ」という要素もあるのだ、ということを知っていただければと思います。このように申し上げると、寝かさなきゃ、とお感じになる方も多いでしょうが、ちょっと待っていただけますか？

【子どもたちに眠りの気持ちのよさをプレゼント】

ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体が十分にその能力を発揮できる昼行性の動物、と私は良く申し上げていますが、この「寝て食べて出して初めて脳と身体が十

分にその能力を発揮できる」には5つの要素が含まれています。寝ること、食べること、排泄すること、考えること、体を動かすこと、の5つです。そしてこの5つはどれもとても気持ちの良いものです。気持ちがよいということは、動物であるヒトにとって、きつととても大切な事柄であるに違いありません。でも今の世の中どうでしょう。寝ること、食べること、排泄すること、考えること、体を動かすことが義務、しなければならないことになってしまっているのではないのでしょうか？寝なきゃいけない、食べなきゃいけない、排泄しなければいけない、考えなければいけない、体を動かさなければいけない。これはつらいですね。だから眠りについていえば義務ではなく、楽しいもの、気持ちのいいものであることを子どもたちにはきちんと伝えていただければと思います。今夜はどんな夢だろうね、たっぷり寝たら朝は気持ちいいね、明日の朝ご飯がおいしいね、朝ごはん何にしよう。ぜひ子どもたちに眠りの気持ちのよさをプレゼントしていただければと思います。

【大人も眠りの気持ちよさを楽しもう】

最後に1つ。子どもたちに気持ちのよい眠りを楽しんでもらうために大切なことをお伝えしておきましょう。それは何よりも大人が眠りの気持ちよさを楽しむことです。是非眠りを義務ではなく心地よいもの、快として楽しむことができるように、朝日を浴び、昼間活動し、規則正しい食事をして、夜は暗い所で休むようにし、さらには眠りを妨げるカフェイン類や過剰なメディア接触を夜は避けるようにしていただければと思います。よろしく願いいたします。

