

# さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック 塚 武男

## 第14回 赤ちゃんの睡眠について考える

### ■睡眠時間の変化

人間の睡眠は生物学的時計機構（いわゆる体内時計）によって調節されており、一日の時間（既日リズム周期）は24時間よりやや長く25時間に近いことが知られています。

胎児から新生児期では、この体内時計を調節する神経節細胞は在胎28-30週頃から働き始め、夜型になるとされています。但し胎内では親の睡眠パターンが胎児にインプットされ、その後も遺伝することで夜型、朝型が決まることも知られています。これには環境因子も影響し、50%は遺伝、50%は社会的環境因子によるとされています。

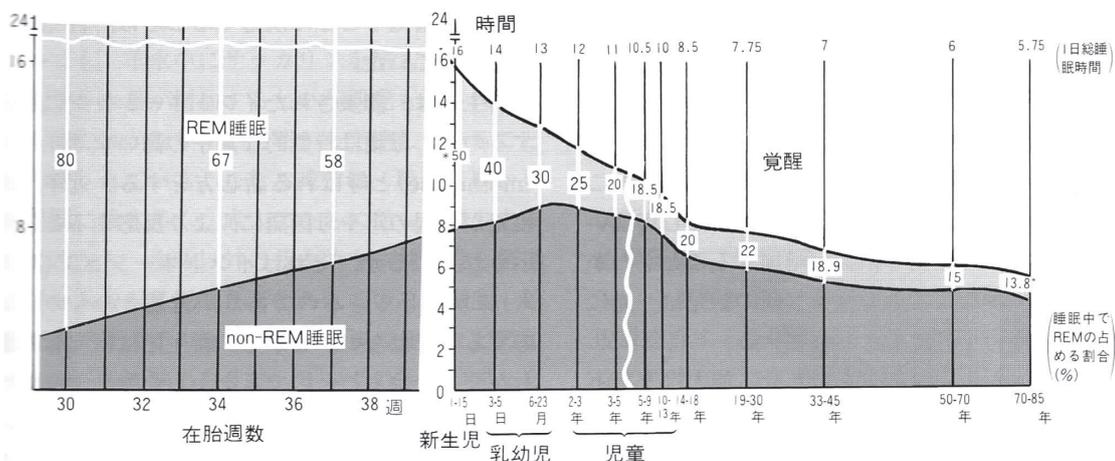
この胎内でのリズムは出生後一旦消失します。この頃は一回の睡眠は3-4時間で一日13-15時間、つまり一日の半分以上寝ていることとなります。その後生後2-3か月頃から既日リズム周期が働き始め、体内時計は昼型に近くなり、夜間の睡眠が50%となり6-8時間眠るようになります。その後12ヶ月では夜間睡眠が80-95%となり、昼おきて夜寝るというパターンになります。

### ■昼寝と睡眠時間について

乳児期から幼児期には昼寝もまだ続きます。一歳を過ぎて夜間睡眠が主になっても昼一回の仮眠、夜一回の本睡眠という二相性睡眠パターンが続きます。

この「昼寝」は4-5歳にはほぼ消失し、夜間睡眠だけになります。この時期に保育園などで昼寝を強制しても無理ですし、逆によく昼寝をするお子さんは環境を考える必要があるかもしれません。

ところで、この幼児期、主に3歳半までの睡眠時間ですが、一日10時間以下と10時間以上の児の比較では、10時間以下の児では6歳時での認知活動が2-3倍劣ることが示されています。



図：胎児期から次第にnon-REM睡眠が多くなる。出生後は覚醒時間が次第に多くなり、それに従い相対的にREM睡眠が少なくなる。

## ■睡眠パターン

睡眠には大きく分けて覚醒睡眠と安静睡眠があり、覚醒睡眠時は眼球の運動（Rapid Eyes Movement）があるためREM睡眠と呼ばれています。胎児期はREM睡眠が殆どですが、出生後はnon-REM睡眠が増えてきます（図参照）。REM睡眠時は呼吸も不安定で体動もあり、早産児に見られる無呼吸発作はこのREM睡眠期に起こり、35-6週まで続きます。

出生後3ヶ月近くなると乳児は夜間の睡眠が多くなり、6-8時間の安静睡眠が保証されるようになります。

以上を踏まえて育児の現場での睡眠に関する質問に対してQ & Aを作成してみました。

### 1. 生後2か月頃まで

Q：なかなか寝てくれず夜起きます。おっぱいもくわえたまま寝てしまいます

A：在胎28-30週頃から体内時計が働き始め多くは夜型になりますが出生後は体内時計は2-3ヶ月頃から働き始め、昼型となり夜良く眠るようになります。それまでは不規則な睡眠が続き、哺乳したまま眠ったりとか、夜良く起きたりしますがそういう時期なので心配ありません。赤ちゃんに付き合っただけで下さい。

### 2. 生後2-3ヶ月以降

Q：夜7時間も8時間も寝てしまいます。授乳回数も減っています。夜起こして授乳した方がいいですか？

A：生後2-3ヶ月頃から夜は良く眠るようになり、7-8時間寝るようになります。その間おっぱいが張って苦しいようであれば、4時間以上寝ている時は起こして授乳するか、搾乳をすればいいでしょう。張らなければ無理に起す必要はありません。

### 3. 生後5ヶ月以降

Q：これまでよく寝ていたのにまた起きるようになりました、母乳が足りないのでしょうか？

A：5ヶ月頃までのよく寝る時期を過ぎるとまた夜間に起きるようになります。これは赤ちゃんの脳が発達して、寝ぼけるとお母さんを探すようになるためだと考えられています。もし母乳が足りなければ哺乳後に泣いたりしますが、夜間に起きるということはありません。

### 4. 一歳近く

Q：夜何回も起きます、これは異常なのでしょうか、ミルクを与えて寝かせた方がいいのでしょうか？

A：お誕生近くなると赤ちゃんは夜起きる回数が増えてきます。これもお母さんを探して安心するためで、多くの赤ちゃんはおっぱいを飲むというよりも、おっぱいをくわえて安心して寝るパターンをとります。これも哺乳動物だからだと思います。

一度おっぱいをくわえて安心してもまた寝ぼけると「さっきお母さんは隣にいたから大丈夫」とはまだ思えないので二歳頃まで良く起きます。おっぱいを吸うという習慣のない人工乳の赤ちゃんはこういう行動を取らないので夜間は起きないわけです。

### 5. 乳幼児期

Q：夜眠りが浅いように思います。発達に影響はないのでしょうか？

A：赤ちゃんはそもそも覚醒睡眠が多いので浅い眠りが多いのですが、一日10時間以上の睡眠があれば心配ありません。赤ちゃんは基本的には普通の環境であれば眠ければ寝ますし眠くなければ寝ません。赤ちゃんのペースに任せて殆どは大丈夫です。