



赤ちゃんの体内時計

「寝る子は育つ」といわれるように、睡眠は赤ちゃんにとって、成長や脳の発達にとっても重要です。筋肉や骨の発達に必要な成長ホルモンは生後3カ月くらいから、ノンレム睡眠の時に多く分泌されています。

赤ちゃんは本来、生後6カ月頃までは、夜も昼も連続してよく眠り、夜泣きをしない傾向にあります。生後6カ月頃になると、夜は連続して朝まで眠り（真夜中に1、2回お腹をすかせて泣く）、昼間は午後1時頃から2〜3時間の昼寝というよううな、昼夜の睡眠パターンができてきます。

赤ちゃんの体内時計は生後1〜2カ月で、25時間の概日リズムがではじめます。でも、まだ体内時計のリセットができないので、毎日1時間ずつ生活のリズムが遅れていきます。

この時期は外部の明暗をもとに体内時計を形成している時期です。夜に赤ちゃんがおきたからといって明るくしたり、昼に眠ったからといって暗くしたりする必要はありません。かえって、外部の明暗がわからないと、昼夜を識別するリズムがつくれないのです。



夜泣きと家庭内の照明

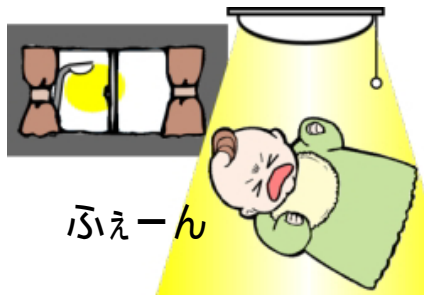
最近、生後6か月未満の赤ちゃんだけでなく、生まれてすぐの赤ちゃんでも、睡眠障害の影響で

夜泣きをするケースが多くなっているといえます。

この原因に家庭内の照明があります。照明が明る過ぎたり、寝室で夜通し豆電球を点灯していたりなど、普段あたりまえのように使用している照明が、赤ちゃんの睡眠に影響しているのです。

光は覚醒させる作用があります。反対に、暗闇は睡眠を誘導する作用があります。寝室が豆電球の点灯や屋外からの街路灯などの光が差し込む明るい部屋では、睡眠が妨げられて覚醒します。

このような状態では、生後6か月未満の赤ちゃんだけではなく、生後間もない赤ちゃんでも連続した眠りができず、短時間の眠りと覚醒を繰り返して、夜泣きをすることになります。



ふえーん



スヤ
スヤ



妊婦の体内時計が赤ちゃんに

おなかの中にいる赤ちゃんは、母体から胎盤を通じて送られてくるメラトニンの量で、昼と夜のリズムを感じています。

そのため、妊婦の体内時計が狂っていると、胎

児にも伝わり、生まれてからの体内時計の形成に悪影響を与えるおそれがあります。

新生時期は、自らメラトニンを作ることができないため、母乳に含まれるメラトニンの影響を受けながら、睡眠のリズムをつくり始めます。

生後2〜3カ月ころになると、メラトニン生成機能が活動を開始します。朝は窓のカーテンをあけて部屋を明るくし、夜は暗くした静かな部屋で寝かせる生活を続けるうちに、昼間は活動して夜は眠る1日24時間の生活リズムが整ってきます。

生後6カ月を過ぎた赤ちゃんの夜泣きは、体内時計の狂いが考えられます。毎日の体内時計のリセットができず、睡眠と覚醒のリズムが毎日少しずつずれて昼夜逆転の状態、もしくはある範囲を超えると夜泣きが始まります。

赤ちゃんの昼と夜の生活が逆転してしまつたという場合は、太陽の光を感じる生活リズムになつているか見直してみましよう。

夜は定時になつたら、できるだけ暗く静かな環境をつくつてあげましよう。

親の都合で遅くまで起こしていたり、朝も遅くまで寝かせておいたり、しないようにはましよう。

