

◆知財化進行中の研究コンテンツの一部や、
研究専用で作成されたイラストを含むため、
本資料の転載・複写等のご遠慮頂きますよう
お願いいたします

乳幼児健診等で どのように睡眠の指導をおこなうか ～1歳半健診 睡眠アプリと啓発ビデオについて～

大阪大学 子どものこころの分子統御機構研究センター
吉崎 亜里香（臨床心理士）

幼児期の眠りをめぐる課題

- 幼少児の短時間睡眠 ⇒ **後年の多動・衝動性、認知機能低下** (Touchette et al, 2007)
- 眠りに問題がある子どもの養育者は、**育児ストレス大** (Byars et al., 2011)
- 欧米で行われているインターネットを用いた養育者への睡眠教育は、**子どもの眠り・養育者の気分の改善に対して長期的効果有** (Mindell et al., 2011ab)
- 日本の子どもの睡眠時間の短さは世界有数だが、市民参加型セミナーやFACE-TO-FACEの睡眠教育は、**生活に追われる養育者・若い養育者・指導が本当に必要な養育者には、なかなか届かないことも・・・**

★日本（＋各家庭）の文化や価値観

★現代の養育者

- セミナーや専門家を訪れない
- 育児知識が乏しい
- 若年層

これらに
フィットする
介入の整備が
緊急課題

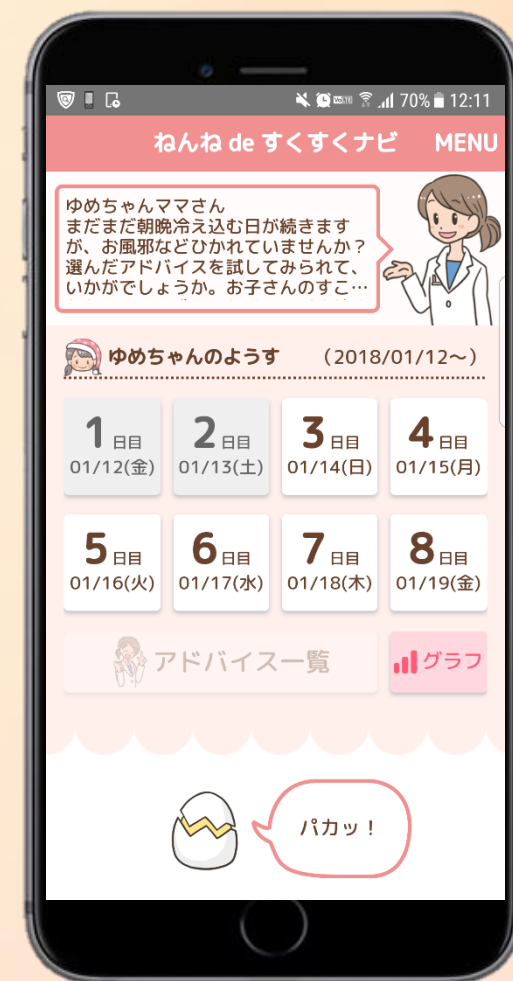




幼児の睡眠習慣改善のための 双方向性スマートフォンアプリ

ねんねナビ™ 開発

研究責任者：谷池 雅子 医師
(大阪大学大学院 連合小児発達学研究科長)



2ヶ月のトライアル利用の結果（10名）

- ・「使いやすく、わかりやすい」
- ・客観的な睡眠データ（活動量計）と入力データは

⇒ **入力データは信頼してよい**

- ・**双方向性機能への評価は高かった**

教育コンテンツがあると、
**夫にも（TVを消せ等）
言いやすい**

**自分の子に合った助言
がくる→やる気を持続**

- ・**子の睡眠習慣・育児しやすさの改善**の報告

- 1.夜間：**中途覚醒の減少**（10例中2例）
- 2.日中：**朝の機嫌が良くなった、興味の幅が広がった**
- 3.寝かしつけ：**自分から&早い時刻に、お布団に行く**（10例中4例）
- 4.育児負担：寝かしつけが楽になると**育児も楽**（10例中4例）

◆**すべての面で悪化例は無し → 安全性が確認**



アプリ利用ケース紹介

(2歳女兒・寝しぶり・中途覚醒)

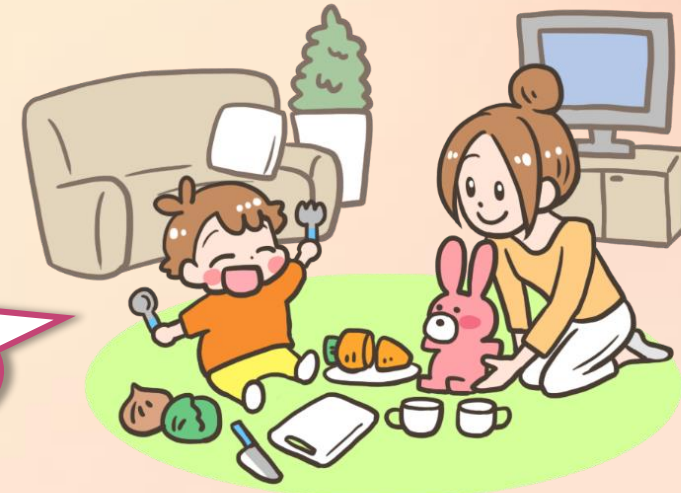
- ① 養育者の意識の変化 “早く寝かせよう”と思うように
- ② 養育者の行動の変化 助言から「就床1時間前からメディア使わず静かな活動」を選択
 - ・以前：「子どもが眠そうになり、限界になってから布団につれていく」
 - ・介入後：TV等の使用終了時刻を早めた

「絵本を2冊寝室へもっていき、布団でよむ」習慣を導入
- ③ **ねんねの儀式 (Bedtime Routine) の習慣化**
⇒ **子どもの行動の変化** (子どもが絵本を2冊選び、自分から寝室に行くように)
- ④ **早寝早起きになり、中途覚醒が消失**
* 寝かしつけ中に、布団からがばっと起きて遊び出す行動も消失



子どもが早く寝た後、
自分の時間ができて
ラクになりました！

TVを消して、意識して
子どもと遊んだので、
子どもも満足したよう



啓発ビデオ（約3分の動画×2本）★星野恭子先生SV

1. ナレーション＋イラストによるスライド動画
 - ①昼間の生活のポイント
 - ②夕方以降の生活のポイント
2. 子どもの眠りの専門家キャラクターが、視聴者をナビゲーション
3. **睡眠習慣のよい子（たろうくん）・睡眠習慣に問題のある子（じろうくん）の1日の様子を紹介しながら、よい眠りのためのコツやポイント**を説明

たろう
くん



じろう
くん

あおい
先生



子どもの睡眠不足の影響・・・乳幼児期

指さしの発達が遅れる

なん語（赤ちゃん語）
が少ない

鈴木（2002）ほか



眠そう



ぐずぐず・
イライラ

注意

過敏・衝動的・注意散漫なのが
「元気すぎる」ように見えてしまい、
睡眠不足に気付かれないことが・・・

かんしゃく

子どもの睡眠不足の影響・・・幼児期～学童期

- ・ 中枢神経系の発達が進む時期
 - ・ 発達における機能獲得のプロセス（シナプス形成とニューロン構築）が、急速に進行
 - ・ 慢性的睡眠不足を含め、この時期の環境・刺激が良くないと、機能獲得の機会が失われる
- ⇒ 後から十分獲得することは困難



スリープヘルスのポイント・・・朝～午後まで

朝～午前中

- ・ 毎朝およそ同時刻に自分から起き、ご機嫌で、朝食をよく食べるか？
 - ★朝の自発起床・ご機嫌・朝食摂取は、睡眠充足のバロメーター！
 - ・ 午前中に外遊びし、光をあびる
 - (雨なら、身体を動かして遊ぶ・子育て支援センターへ行くなど)
- ⇒ 昼寝が早まる
- ⇒ 夜ぐっすり眠れる

午後

- ・ 昼寝の終了時刻が遅れる
 - ⇒ 遅寝につながる
 - ★理想：15時までに昼寝を終える
- ※指導時は、お子さんの現状と家庭の事情にあわせて時刻設定を・・・
- ※「なかなか昼寝してくれない」
⇒ 午前中からの活動をチェック



スリープヘルスのポイント・・・夕方～夜

夕方以降

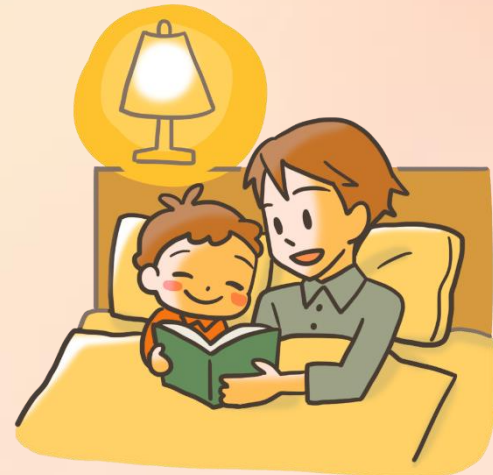
- ・ 食事・入浴等の**順番&時間帯**を一定に
- ・ 子どものリズムを優先して、大人が動く
 - ※「大人の都合に子どもを合わせる」のはNG！
- ・ メディア・光刺激のコントロール

寝つきを悪くし、
熟眠を妨げ、
睡眠リズムを崩す



寝る前

- ・ メディア・音や光の出るおもちゃ・身体遊びなど、**テンションを上げるor 脳を刺激する活動をさける**
 - ※「子どもは観ていないけど、TVがついている」状態もNG！
- ・ **ねんね前のルーティン作り**
 - ※授乳以外にも・・・



この時期に注意したい事柄・睡眠関連疾患

- 1歳半頃でも、「**平日睡眠不足、週末だけ（遅寝&遅起きで）長寝**」リズムの子がかなりいる
 - 睡眠不足は「寝だめ」では補えない（大人も子どもも・・・）
 - 平日睡眠不足の子ども ⇒ **脳への悪影響**(Urrila, 2017)
- **小児行動性不眠**
 - 不適切な睡眠環境・関わり方・しつけ等と関連して生起・維持されている眠りの問題
- **睡眠時無呼吸症候群**
 - 「ほぼ毎日、明らかないびきをかく」
 - 「呼吸が止まっていることがある」
- **レストレスレッグス症候群（ムズムズ足症候群）**
 - 家族の訴えは「子どもが寝る前になると、騒ぎ出す（興奮してなかなか寝ない）」等
 - 少し大きくなると「（足が）イタイ・熱い・もにやもにやする」など本人が訴えることも
 - 寝るときに足を冷たいところ（壁や窓）に押し付ける・養育者にマッサージしてもらいたがることも

最後に・・・

- 子どもの眠りは、養育者の価値観や生活リズムにゆだねられています
- 子どもの睡眠習慣の改善は、育児負担を減らすための子育て支援でもあります
- **「眠りを大切にする社会」**
を、皆さんと一緒に
作っていききたいです

