

終わりに

胎生期の脳の発達では、遺伝的に規制された過程により、ハードウェアが形成されます。そして、出生後には、さまざまな環境の影響を多く受け、そのソフトウェアを形成すると言えます。これに、アミン系神経系が、重要な役割を果たしておりますが、その活動の良し悪しが、睡眠機構や各要素の発達に現れます。睡眠覚醒リズムは、その中で、環境要因の関与するアミン系神経系の活動の良否を直接反映しているといえます。

従って、生後の睡眠覚醒リズムを知ることは、神経の発達そのものの発達を知ることにつながります。その異常は、環境に左右されるアミン系神経系の発達に異常があってこそそのサインと言えます。それらの神経の発達は、各々臨界年齢をもって発達します。それぞれの年齢における正常な睡眠覚醒リズムの良否をみて、異常がある場合、環境要因を改善もしくは、それを正すことは、神経の正常な発達に不可欠となります。このことは、将来、子ども達が、正常な精神・情緒、知的能力をもつことにつながります。

中枢神経が最も発達し変化する乳幼児期。現代の日本では、子どもの睡眠覚醒リズムは不規則になり、昼間の覚醒に影響を与えています。これは、社会要因の劣悪化が、脳幹アミン系神経系の障害を来し、子どもの脳の発達に支障をきたし、情緒、精神機能、社会性、共感性の発達を障害している可能性があります。子ども達の正常の睡眠覚醒リズムを守ることは、私達 大人の重要な責任ではないかと考えます。