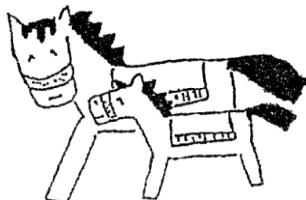


♪
お馬のかあさん
やさしいかあさん
子馬をみながら
ぽっくりぽっくり
あるく

おうまのおやこ

子育ても
あせらず待ちましょ
ポックリ、ポックリと

23年 4月 NO. 197



(厚生労働省・高松市委託事業)

〒 760-0044 香川県高松市御坊町2-2
高松保育園内地域子育て支援センター
TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857
<http://www4.ocn.ne.jp/~kouma/>

～どなたでも～		4月の主な活動		～お気軽にどうぞ～
4月 4日	月	救命救護講習会 13:30～15:30		AEDの使い方や事故の時の 応急手当での講義や実技があります。
4月 15日	金	おはなしの会 10:30～11:30		春らしい楽しいおはなしが いっぱいです。
4月 23日	土	体験保育 10:00～12:00		同じ年齢のクラスに入って いっしょにあそびましょう。
4月 23日	土	おもちゃをつかってあそぼう (偶数月の土曜日、月1回) 14:00～16:00		今月は動くおもちゃをつくります。 講師「あそびの根っこ研究所」長松広志さん 小学生もどうぞ。(託児予約要)
4月 26日	火	健康・育児相談 11:00～12:00		小児科園医師にゆっくり 相談できます。(予約要)
4月 28日	木	香川みすゞさんの会 14:00～16:00		市のコスモス園(身体障害者福祉センター)の施設長 山上富代さんからお話を聞きフリートークします。
4月 30日	土	体験保育 10:00～12:00		出産予定の方も子育て体験に おいでください。

<ul style="list-style-type: none"> ・毎火曜日 園庭開放(13時～16時) ・上記の活動日以外は13時～18時まで地域開放しますので、親子でご来園下さい。 (但し、月・日曜・祭日は休み) 	<p>育児相談(月～土) 9:00～18:00 しつけや子育てについての悩み、 保育園生活、入園・見学について の相談もどうぞ。</p>
--	---

わらびみたよな雲が出て、
空には春が来ましたよ。

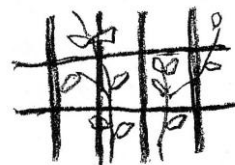
ひとりで青空みていたら、
ひとりで足ぶみしましたよ。

ひとりで足ぶみしていたら、
ひとりで笑えて来ましたよ。

ひとりで笑って居たら、
誰かが笑って来ましたよ。

からたち垣根が芽をふいて、
小径にも春が来ましたよ。

足ぶみ



23年2月に当園で福田一彦先生（元福島大学教授、現在江戸川大学教授）に「こどものねむりが危ない！～乳幼児のねむりはどのように育つのか？～」ということテーマにご講演をいただきました。

先月のおうまのおやこでは、「子どもの眠りの発達について」でしたが、今回は「眠りに関するQ&A」についてご紹介します。



眠りに関するQ&A

Q1 普段、家族全体が夜更かしで、寝不足気味なので、週末には昼ごろまでよく眠るように心がけていますが、これって正しいのでしょうか？

A1 まったく逆効果です。いわゆる寝だめをしようとされているのだと思いますが、寝だめは出来ないとお考えください。眠りは、量的に少ないか多いかだけが問題にされることが多いのですが、眠りの背景には生物時計があって眠りをコントロールしています。昼間はがんばっても眠りにくく、夜はがんばっても起きていることが難しいのは、このせいです。平日でも週末でも同じ時刻に眠って起きるのが理想です。週末に昼間まで眠ることで、生物時計によるリズムを乱し、時差ぼけのような状態を自分で作り出していることとなります。

この結果、日中に気分や具合が悪くなったり、月曜日に仕事や学校に行く気持ちがうせたりします。週末の睡眠を長くすることは全くの逆効果ですので、がんばって平日に早く寝ることをぜひ真剣にお考えください。

Q2 私は寝ている時に家族の者に声を掛けられ、返事や多少の会話をするらしいのですが、全く覚えていません。夢を見ていた記憶もありません。なぜ覚えていないのか不思議です。

A2 寝言の多くは「夢」とは無関係に起こります。

夢の最中に起こる寝言については、夢の内容と関係したことを喋っていて、なおかつ、自分自身もそのことを覚えていることが多いのですが、レム睡眠（夢）以外、つまりノンレム睡眠中の寝言は、「夢」体験とは関係しておらず、脳の活動レベルも低い状態ですので、本人も何を喋ったのか覚えておらず、また、発言内容も、意味不明のトンチンカンなことが多くなります。

いわば寝ぼけ状態で、勝手に口が動いているような状態ですので、当然、返事や会話（らしきもの）をしても、形だけの返事で、本当の意味で会話になっていないことが多いと思います。

また、仮に会話らしきことになっていたとしても、本人も（後でちゃんと起きたときには）

自分で何を言ったのか覚えていないのが普通です。寝ぼけが多いということは、睡眠のリズムが不規則（夜更かしをよくするとか、昼間に長い昼寝をするとか、何度も寝たり起きたりする）になっている可能性がありますので、生活を規則正しくするように心がけると寝言が減るかもしれません。

Q3 寝る前に見たものや一日の中でとても印象が強かったものなどが夢の中にでてくるのですが、これはどういうことなのでしょう？

A3 夢は脳の中に貯えられた記憶の痕跡を再構成して生じると考えられています。ですから、当然の結果として印象の強い出来事などは夢の中に現れやすいこととなります。神戸の震災やサリン事件の被害者たちの中で問題になっている心的外傷後ストレス障害（PTSD: Post Traumatic Stress Disorder）の症状の一つとして恐ろしかった出来事が頻繁に鮮明な悪夢として現れることが知られています。夢では印象の強い出来事のほか、まったく心当たりのないこと、例えば「好きでもない人と夢のなかでデートしている」などということもよく起こります。

これは、別に「赤い糸が結ばれているのに夢の中で初めて気がついた」ということではなく、不完全な機能状態の脳がいかげんに作り上げたお話として理解したほうがよいように思います。

Q4 朝の光が生体リズムをリセットすると聞いたことがあります。日光じゃないといけないのでしょうか？身体に浴びる必要がありますか？それから、どのくらい長く浴びてないとだめなのでしょう？

A4 生体リズムは、時間が分からない環境におかれると、人間の場合、どんどん遅れていきます（24時間より少し長い周期で、個人差もあります）。この1日のずれを朝の光がリセットしてくれると言われてしています。この光は、日光でなくても構いませんが、室内光で、日光と同じくらいの強さを実現しようとする、かなりな数の照明が必要となります。日光である必要はないのですが、明るいと思っている室内の光はあまり役に立たないということになりますので、やはり、室外にでてしまい、日光を浴びるのが手っ取り早く有効な方法です。また、浴びるといっても、身体に浴びても効果はありません。

目から入った光は、目で物を見るために脳の後ろにある視覚野という場所に運ばれますが、途中で枝分かれして脳の中にある生体時計である視交叉上核という場所に光の情報を伝えています。

このことを考えてみても、目から取り入れた光がリズムには大事だということが分かります。どのくらい長い時間、光を浴びるべきかという質問ですが、実験室では、1時間～2時間程度の比較的長い時間、光を浴び続けます。

人工照明下でじっと1時間過ごすのは、大変だと思いますが、たいいていの方は、朝起きて、30分以上、2時間未満の通勤・通学時間があると思います。その間、ずっと地下鉄に乗っているのであれば、普通の生活をしているだけで、比較的長い間、午前中に目から光を取り入れているわけです。

このような家から出る日課は非常に重要だと思います。午前中の30分程度の散歩でも意味があると思います。また、作家や在宅勤務のプログラマーの方や不登校のお子さんが昼夜逆転する背景には、家から出ずに室外光を目から取り入れる日課を持っていないことがあると考えられます。

昼夜逆転や夜型は慢性的な時差ぼけ状態と言っても過言ではありませんし、夜型の生活の場合、単にずれているだけではなく、睡眠時間も長く、覚醒時間が短くなる傾向がありますので、仕事の効率を考えても、規則的な生活習慣を保つ努力は重要だと思います。

Q5 早く寝るための具体的な方法があったら教えてください。

A5 これは、という名案があるわけではありませんが、まず、寝る環境を整えることを考えてください。夜になっても明るい照明（とくに短い波長のひかり（青や緑）を含む白い蛍光灯）をつけたままでは、夜の眠りを遅くする効果がありますので、夕方以降は明るすぎる照明は避け、また、白い蛍光灯は、白熱灯や白熱灯型の蛍光灯（赤っぽい光）に交換することをお勧めします。

また、身体の奥の体温が低下しないと眠れません。このためには、手足が暖かくなって、そこから熱が逃げる必要があるのですが、冷え性の方などは、手足が冷たくて、身体の奥の体温が下がりにくいため、なかなか寝付けません。眠る2時間くらい前に、熱すぎないお風呂に入るか、ウォーキングなどの軽い運動（熱すぎる風呂や過激な運動はかえって眠りを阻害します）をして、一時的に体温を上げておくと、寝る時刻ころに、身体の奥の体温がスムーズに低下します。手足を温めるという意味では、足湯だけでも効果があるのではないのでしょうか？長期的には、もし、生活習慣が不規則であれば、なるべく同じ時刻に食事や睡眠を心がけると、楽に寝付けるようになると思います。

