

今回のテーマは「睡眠」と「子どもの病気」についてご紹介します。



令和3年度 **子育て支援つうしん**

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和3年9月1日発行



睡眠はただ長い時間とればよいというものではなく、いつ、どんな睡眠をとるかが大切です。睡眠のタイミングとリズムを考えましょう。

★夜更かししている子はいませんか？子どもにとって午前0時前までの睡眠の時間は重要です。神経やホルモンのバランスを整え、体内のリズムを保つために、夜は遅くても9時頃までには布団に入るよう誘っていきましょう。

★寝付きの良いお子さんはいませんか？神経が興奮した状態だと眠りに入れません。寝る直前までテレビやタブレットを観たり、ゲームをするのはやめて、照明を暗くするなどして体を睡眠モードにしましょう。お気に入りの絵本を読む、背中をトントンするなど、毎日決まったことを寝る前にすると眠りのスイッチが入りやすくなります。



「夜、寝かしつける」からではなく「毎日決まった時刻に起きる」ことから始めましょう。

人間の「からだの脳」には、だいたいの生活リズムを整える働きをする体内時計があります。しかし、この体内時計は人間の場合、約25時間を1日と判定するように仕組みられています。ですから、ほうっておくと勝手に脳の中で1日が1時間ずつずれていってしまうのです。このずれは朝日が目に入ることで直ります。

決まった時間に眠る習慣ができていない子を、強制的に布団に入れても寝付きません。最初は、少し睡眠不足になっても朝早く起こして日中にたくさん活動させ、夕方以降に自然に眠気がくるような生活にしてみましょう。

1週間くらいで、夜は自然に眠くなるような脳に変化します☆

## 子どもの睡眠と大人の睡眠に違いはあるの？

子どもの睡眠は大人の睡眠に比べて…

- ★布団に入ってから眠りに落ちるまでの時間が短い(寝付きがよい)
- ★必要な睡眠時間が長い
- ★深い睡眠(ノンレム睡眠)の割合が多い
- ★途中で起きてしまうことが少ない

このように、大抵の子どもの睡眠の質は大人に比べて良いことが特徴です。また役割にも違いがあります。大人にとっての睡眠は“休息”を得るためのものですが、子どもにとっては休息だけでなく“発達”という大きな目的もあります。それは体だけではありません。子どもにとって睡眠は「脳の神経回路を作り、脳の働きを発達させ、処理する能力を高める」ものでもあります。そのため、脳の発達過程にある子どもには、より良い睡眠を提供してあげる必要があります。では、健康な睡眠がとれている子どもの標準はどのくらいでしょう。★子どもが布団に入ってから眠りに落ちるまでの時間は2～5歳で平均13分、5～12歳で平均16分です。★屋敷を含めて、子どもが必要とする睡眠時間は1歳で13時間、5歳で11時間程度、10歳では9時間程度です。

★深い睡眠の割合は2～5歳で平均15%、5～12歳で平均21%。

★途中で起きることはない。

上の2つは簡単に測定できるので、お子さんの睡眠状態と比較してみてください。(大きく違っていれば睡眠に問題がある可能性もあります)

おうちで計測できる睡眠計を使って睡眠を確認することもできるようです。

レンタルできる病院もあるそうです。



## 子どもの皮膚トラブルについて



### アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は「良くなったり悪くなったり慢性に経過する乾燥性の皮膚炎」で、年齢ごとの特徴的な出現部位があります。乳児期は顔面のじゅくじゅくとした湿疹から始まり、頸部・胸まで拡大していきます。幼児～小学生のころは乾燥症状がメインで膝やひじなどの関節部が痒くなります。思春期になってくると痒疹結節という痒いしこりができたり、苔癬化といって皮膚がごわっと硬くなってしまったりします。

対処法としては肌を早く良い状態にして、その状態をなるべく保つことです。まずはステロイド外用剤やタクロリムス外用剤です。これらで炎症を抑え、バリア機能が低下した状態の肌を保護するために保湿剤の使用も欠かせません。掻くことで悪化するので痒みを抑えるため、抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤の内服を用いたり、衣類や特殊な包帯などで保護する工夫をしたりします。

一人一人のお子さんの症状・性質に合わせて、苦痛のない治療法をお医者さんと探していきましょう。

### 接触皮膚炎

(おむつかぶれなど)

おむつかぶれは「接触皮膚炎」の一つで、赤ちゃん自

身の尿や便などを含むおむつが長時間触れていたり、こすれたり、長時間の着用でおむつ全体が蒸れることなどから起こります。赤くなっている場合や症状が強いと、皮膚表面が蒸れてただれることもあります。そうなるとかゆみや痛みを伴うため、機嫌が悪く泣きやすくなったり、掻いてしまい皮膚炎をさらに悪化させてしまうことも少なくありません。対処法としては、おむつ交換の回数を増やし、皮膚をこすらず優しく清潔に保つことが大切です。これに加え、ワセリンなどの保湿剤による皮膚の保護、炎症を抑える外用薬の適切な使用で改善が期待できます。皮膚科の治療では、ステロイド外用薬などが用いられることもあります。

おむつかぶれに合併して、カビの菌によるカンジダ皮膚炎になった場合は必ず皮膚科を受診して処方された薬を使用してください。おむつかぶれの薬をそのまま使用すると、さらに悪化させる要因になってしまいます。

## 子どもの肥満について



小児の肥満は年々増加し、30年前と比べると2～3倍に増加し、各年齢の子どもの5～12%に肥満傾向があるとされています。また、男の子では11歳、女の子では12歳に肥満のピークを迎えると言われています。

北海道では他府県と比べて、肥満が多い傾向にあるそうです。



### 小児肥満の原因は？

コンビニエンスストアやファーストフード店などで、いつでもどこでも手軽に食事を買うことができるようになったこと。



食事のリズムの変化などが考えられています。

外遊びから室内でのゲーム中心の遊びへの変化、歩く機会の減少と車による移動の増加。



### 小児肥満による具体的な影響は？

肥満になると様々な医学的異常や健康障害が出現します。例えば身体的問題で言えば高血圧・睡眠時無呼吸・2型糖尿病・肝障害・脂質異常・動脈硬化・運動機能の障害などです。そのまま成長すると成人肥満に移行し、2型糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病の発症リスクや死亡リスクの増加に関与します。また精神的・社会的問題として、自己像の歪み・自尊心の低下・いじめ・不登校などにも繋がります。小児期の肥満は身体の病気だけでなく心の不調を引き起こし、将来的な健康の大きなリスクになるということです。

### 小児肥満を防ぐためには…

- ？ 早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べる。
- ？ 夜9時以降に食事をしない。
- ？ テレビやゲームなどに費やす時間を制限する。
- ？ 外遊びや軽度の負荷のかかる運動をして体を動かす。

- ？ 早食いをしない。
- ？ 間食に甘いおやつを食べない。
- ？ 睡眠を十分取る。

などが、特に効果があると言われています。家族みんなでいつまでも健康に元気に過ごしたいですね！

次回の子育て支援つうしんは11月に発行します。今回は「えほん」についてお知らせしていきたいと思ひます。