



未就学児のための

睡眠 Q&A

～ 保育・保健・医療従事者の方へ ～

厚生労働科学研究費補助金
未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班

はじめに

子どもの睡眠の大切さはよく知られていますが、子どもの良好な睡眠の確保は家庭が主体であることから、子どもの睡眠のことは気になってはいるものの、なかなか取り組む機会がないというのが実情ではないかと思えます。

しかし核家族化や少子化が進む中で、家族の中で子どもの眠りについて経験しているメンバーが減っていることもあり、子どもの睡眠をどうすればよいか、悩んでいる保護者の方も多いようです。特に、近年急速に普及しているスマートフォンやタブレットなどの情報通信機器と子どもがどう付き合えばよいのか迷っておられたり、一方で動画や音楽を使って積極的に「スマホ育児」に活用している方も増えていますが、そうした中で、保護者と子どもの両方に接する機会の多い保育・保健・医療に従事する方が、相談にのったり、情報を発信することはとても有用です。

厚生労働省科学研究費補助金「未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班」では、2015～2017 年度に就学前のお子さんの睡眠と情報通信機器使用についての実態やその影響についての研究を行い、「未就学児のための睡眠指針」を作成しました。調査の過程で、保育・保健・医療に従事する方から子どもの睡眠についての疑問やコメントが寄せられました。このパンフレットは、Q&A 方式でその疑問にお答えするものです。ぜひお役立てください。

未就学児のための睡眠 Q&A
～保育・保健・医療従事者の方へ～

- Q. 保護者から子どもの睡眠についての相談があったら、どのようにアドバイスすればよいですか？
- Q. スマホ育児についての相談があったら、どのようにアドバイスすればよいですか？
- Q. 保育所での午睡のタイミング・時間や環境で工夫できることがあるでしょうか？
- Q. 保育所で午睡をしたがらない子どもにはどう対処すればよいでしょうか？
- Q. 子どもの睡眠の様子を把握するには、どのような方法がありますか？
- Q. 子どもの睡眠の病気が気になる保護者の方には、どのようにアドバイスすればよいですか？



保護者から子どもの睡眠についての相談があったら、どのようにアドバイスすればよいですか？



子どもの保育・保健に従事する方は、保護者から子どもについて色々な相談をうけますが、「子どもの眠りについての相談にはどう答えたらよいかわからない」という声も聞かれます。子どもの眠りは月齢・年齢とともに大きく変化することに加え、個人差や生活背景による違いも大きく、その子どもの睡眠のどこに、どの程度の問題があるのかを見きわめにくい場合があります。年齢に応じた睡眠のとり方の幅を知っておくと、子どもの状態を理解しやすくなります。例えば睡眠時間であれば、米国の National Sleep Foundation の年齢別の推奨睡眠時間の幅に子どもの実際の睡眠時間を当てはめると、睡眠の時間が十分かどうかの目安になります (図)。

子どもがなかなか寝つかない、夜中によく起きる、夜に泣いたりぐずったりする、といった睡眠の問題に対しては、まず睡眠のとり方に問題が無いかを確認します。実際には、子どもが寝床に入る時刻、寝床に入ってから寝つくまでにかかる時間、夜中に目を覚ます回数、朝子どもが目を覚ますあるいは子どもを起こす時刻、朝寝床を出る時刻を確認すること、さらに、午睡をどれぐらいの時間、週に何日ぐらいとっているかを聞くと、おおよその子どもの睡眠習慣がわかります。年齢に相應の睡眠習慣であるかどうかの確認のポイ

ントとなってきます。適切な睡眠のタイミングと長さを確保することが睡眠改善のアドバイスの第一歩です。

寝つきの悪さや、途中での覚醒といった状態の違いに応じて、保護者がどのような対処ができるのか、保護者が十分な情報を持っている場合も多いので、それを提供しアドバイスすることも、子どもにかかわる職種ができる役割です（Q&A 保護者編）。





スマホ育児についての相談があったら、どのようにアドバイスすればよいですか？



近年の情報通信機器の普及の中で、特にスマートフォンは多くの家庭で保有しています。その中で、スマートフォンやタブレット端末を育児に利用することは「スマホ育児」と呼ばれるようになりました。

スマホ育児には、これらの端末からアプリなどを使って知育やしつけなど子どもの能力向上に使われる一方、子どもに端末をもって好きなように遊ばせておくことで、子どもを静かにさせておくことができるという使い方も含まれます。さらには、保護者が子育てしながらスマホをずっと使っている状態を含めてスマホ育児という場合もあります。日本小児科医会では「スマホに子守をさせないで！」というメッセージを2013年に出しています。

スマホ育児が広がる要因の一つは、子育てに関する情報を保護者がスマホから得ることが多いことに加えて、子育てサポートアプリが増えてきたことで、それを使ってみる機会が増えたことにあります。さらに子守用アプリで子どもを遊ばせておくと、子どもがそれに夢中になってくれるので、親が手を離せないときには便利です。さらに、知育アプリをおもちゃや絵本の代わりに使うこともできます。スマホを使うことによって、子育てにメリットを感じる場面も多いのです。

一方、保育に従事する方からは、保護者がスマホに夢中になって、子どもと一緒にいてもずっとスマホの画面を見ている、といった場面が増えていることへの危機感も聞かれます。

スマホのような機器使用で最も懸念されるのは依存の問題です。大人のスマホ依存も問題となっていますが、乳幼児期からスマホやゲームを操作して遊ぶことに慣れると、その刺激を求めようになり、睡眠の質や時間が低下するのみならず、他の活動に費やす時間が減ったり興味が向かなくなる危険性も指摘されています。

スマホやタブレット端末、インターネットの過度な利用は子育てにおいて悪影響を及ぼします。地域調査の結果からも、保護者が2時間以上インターネットを使っていると、保護者自身の就床時刻、起床時刻の遅れにつながり、子どものインターネット使用時間も約2倍に増加する、さらには子どもの起床時刻も遅延するという影響が疑われました。

保護者へのアドバイスとしては、スマホ等の情報通信機器を育児に利用することには、メリット、デメリットがあること、それをきちんと知ったうえで上手に活用することを保護者が意識できることが大切です。保護者自身の長時間の情報通信機器使用が子どもにも影響を及ぼすことを知ってもらい、まずは保護者自身が適切に利用できるようになることが、子どもの利用とその後の依存などの危険性を減らすうえでも重要といえます。



保育所での午睡のタイミング・時間や環境で工夫できることがあるでしょうか？



保育所での午睡（昼寝）は、一日のスケジュールの中でも重要な位置を占めています。生理的に午睡が必要な年齢の 0～2 歳児においては、適切な午睡時間の確保はその後の活動の上でも貴重な時間です。

午睡時の環境としては、特に 1 歳未満の子どもにおいては、突然死のリスクを考慮した安全面の配慮が必要です。米國小児科学会でも勧告されているように、柔らかすぎる寝具や窒息を招く可能性のある柔らかい物を近くに置かない、隣の子どもの寝具との間隔をあけるといったことが具体的な対策となります。午睡時の体位も安全面からは注意すべきポイントです。寝返りができない年齢の子どもでは、寝かせるときは仰向けに寝かせるといった対策は保育所では行われていますが、それ以外の施設でも午睡をとらせる機会があれば、改めて確認しておきたいところです。午睡時の室温や照明なども保育所では調整されていますが、高い室温は突然死リスクの観点からは避けることが望ましいとされています。

午睡のとり方については、保育所を対象とした午睡実施状況の結果からは、ほとんどの保育所が昼食後の時間を午睡時間に設定し、年齢の近い子どもどうしが同じ部屋で寝ている傾向がみられました。8 割以上の施設で、年齢によって午睡の開始時間や午睡をとる時間を調整されており、年齢があがると午睡時間を短くするという工夫が行われています。ただ、全員が午睡をとることを原則とし

ている施設も半数近くあり、就学前まで午睡をとる保育所が多いのが実情です。

午睡をとらなくなった子どもや、年齢とともに午睡の必要度が下がってくることへの対応は、それぞれの園により異なっていますが、子どもの生理的な発達にあわせた午睡や休息のとり方を模索することが必要でしょう。



保育所で午睡をしたがらない子どもにはどう 対処すればよいでしょうか？



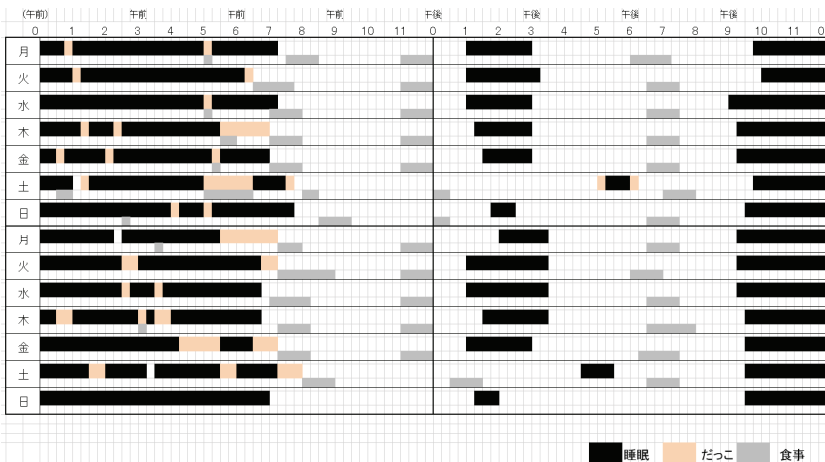
子どもは成長にともなって夜にまとまって寝るようになり、一定の時期になると自然に午睡をとらなくなります。昼寝を習慣づけていると就学前まで昼寝をしますが、生理的に午睡の必要度は下がってきます、

個々のお子さんの生活習慣や個人差もありますが、午睡をとらなくなったお子さんに無理に午睡を取らせる必要はありません。なんとか寝かせようとしても、他のお子さんが起きるころにやっと眠りはじめてその後活動できなかったり、午睡の取りすぎで、夜の寝つきに影響したり、睡眠維持を妨げる場合もあります(図)。それぞれのお子さんの状態に応じた対応が必要です。4歳児では、自然な状態では8割のお子さんが昼寝をしていないというデータもあります。週末に家庭で午睡を取らない子どもにも、一律に午睡を取らせるのではなく、個々の状況に応じた休息や睡眠のあり方を検討する必要があるのではないのでしょうか。

脳やからだは、一定の習慣を続けていると、それにあわせて活動しやすい状態になっています。例えば急に午睡をやめると、その時間帯になると眠くなってしまい活動しにくいといったことが起こります。大人でもいつもより早く起きなければならなくなったり、時差があるところに行くと、調子を崩してしまいますが、それと似たようなことは子どもにも起きるのです。

保育所・幼稚園・小学校の接続をスムーズにする取り組みが行われていますが、睡眠という生理的で生活に大きく関わる現象についても、対策が行われることが望まれます。

就学に向けて午睡のスケジュールを工夫し、小学校に就学する前には午睡をとらないようにするという取り組みを、施設全体ですで行っている保育所もあります。生理的に午睡を必要としなくなった子どもが、自然に午睡をとらなくなる環境づくりは今後の課題といえます。



午後 9～10 時頃にいったん寝つきますが、深夜に何度も目をさまし、抱っこやミルクを求めなかなか寝つけない、また朝早く目をさますといった状態を示しています。保育所では毎日 2 時間前後の午睡をとっていますが、土日の自宅では午睡時間が短いことがわかります。



子どもの睡眠の様子を把握するには、どのような方法がありますか。



未就学児では、自分の睡眠習慣を自覚している、あるいはきちんと伝えることはなかなか難しく、睡眠の様子は保護者から聞いて知ることになります。ただ、睡眠の様子は日々少しずつ違っていきますし、通園のある日とない日での生活習慣の違いがみられる場合もありますので、一定期間の睡眠の様子を記録してもらえると、子どもの睡眠の状態はわかりやすくなります。

医療現場では、前ページの図のような「睡眠日誌」を用いています。日誌の様式によっても記入の方法は若干異なりますが、寢床にいる時間、眠れた時間、目を覚ましていた時間、昼寝をしていた時間、食事をとった時間などを一つのグラフの上に記録していきます。未就学児自身が記入することは難しいので、保護者が子どもの様子を見て記録していきます。保育・保健の現場でも有効に使うことができ、いくつかの標準的な様式はインターネットからダウンロードすることもできます。

その他の睡眠を把握する方法としては、医療現場で使われるアクチグラフや、それと類似した機能をもつ小さな記録装置の活用があります。アクチグラフは腕に連続して装着してその活動の有無から、寝ているか起きているかを判断するもので、客観的なデータが得られることがメリットです。ただ、1～2週間連続して装着することが必要で、一般的に活用するのは困難であり、睡眠日誌がきちんとかける場合には、睡眠日誌でもアクチグラフと同様に十分な情報が



子どもの睡眠の病気が気になる保護者の方には、どのようにアドバイスすればよいですか？



子どもの睡眠の病気（睡眠障害）は以前はあまり知られていませんでしたが、近年はインターネットからの情報入手もあり、子どもの睡眠障害の認知度も上昇しています。それにつれて、子どもの睡眠の状態や、睡眠の病気かどうかが気になるが、どこに相談したらよいかわからないといったお悩みで、乳幼児健診で相談される場合や、子育て支援の場などで保健従事者に質問されるケースもあるようです。

認知度が上がったとはいえ、子どもに特有の睡眠障害や、大人とは違った特徴を持つ睡眠障害についての知識はまだ保健・医療従事者の間でもいきわたっておらず、適切な医療に結びつくには少し時間がかかっている現状があります。「未就学児の睡眠指針」の中で、子どもの睡眠障害の概略を解説していますので、あわせてご一読ください。

お子さんの睡眠のことで気になることがあれば、まずはかかりつけの小児科でご相談いただくようにアドバイスいただくとよいでしょう。小児科の先生からそれぞれの病気の専門医か、睡眠の専門医にご紹介いただくとスムーズです。

睡眠の専門医や専門医療機関がどこにあるかわからない場合には、日本睡眠学会のホームページより、認定医療機関、あるいは認定医師の一覧をご覧くださいと、お近くの医療機関を探していただくことができますのでご案内いただけると良いと思います。ただ、

子どもの診療をしているかどうか、どのような睡眠障害を専門としているかは、各施設のホームページなどでご確認いただくか、直接施設にお問い合わせいただくと良いでしょう。

このパンフレットは、厚生労働科学研究費補助金・成育疾患克服等次世代育成基盤事業「未就学児の睡眠・情報通信機器使用の実態把握と早期介入に関する研究：保健指導マニュアルの構築」の研究成果として作成しました。

未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班

研究代表者 岡 靖哲（愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター）

研究分担者 伊藤一統（宇部フロンティア大学短期大学部 保育学科）

上野修一（愛媛大学医学系研究科 精神神経科学講座）

上西孝明（人間環境大学 松山看護学部）

高田律美（四国大学 看護学部）

福田光成（愛媛県立新居浜病院 小児医療センター）

堀内史枝（愛媛大学医学部附属病院 子どものこころセンター）

松原圭一（愛媛大学医学系研究科 地域小児・周産期学講座）

松原裕子（愛媛大学医学部附属病院 周産母子センター）

山本隆一郎（江戸川大学 社会学部）（五十音順）

本リーフレットの作成にあたっては以下の方々のご助言を頂きました。

大川匡子（睡眠健康推進機構 機構長）

川出富貴子（愛知医科大学 名誉教授）

近藤富香（ペディアティーチ・チャイルドセンター 代表）

鈴木周平（すすきクリニック 院長）

福田一彦（江戸川大学睡眠研究所 所長）（五十音順）

2018年3月発行

未就学児のための睡眠 Q&A ～保護者の方へ～

2018年3月31日発行

発行/編集 愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター
〒791-0295 愛媛県東温市志津川

厚生労働科学研究費補助金：未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班（編）、
未就学児のための睡眠 Q&A ～保育・保健・医療従事者の方へ～、愛媛：愛
媛大学医学部附属病院睡眠医療センター，2018.

Research group for sleep and use of information and communication
equipment among preschoolers, Health and Labor Sciences
Research Grant, ed. Preschoolers Sleep: Q&A for Nursery, Healthcare
and Medical Professionals. Ehime: Center for Sleep Medicine, Ehime
University Hospital, 2018.

