

より良い睡眠で
親も子どももいきいき♪



ファミリア
キッズ

運営主体：（株）S&S

はじめに

乳幼児期の睡眠は脳や心身の発育に重要な役割を果たしています。近年の研究では、日本の子どもの睡眠時間が短くなっていることが指摘されています。

このパンフレットから、睡眠の重要性を知っていただき、お子様の睡眠について一緒に考え、改善していく手がかりとして役立つことを期待しています。



日本の子どもの睡眠時間が短いのはなぜ??^{1,2)}

大人のライフスタイルの変化に伴う就寝時刻の後退

昼寝の時間帯が遅い

睡眠に至るまでの環境
(TV視聴時間、食事の時間
や入浴の時間帯が遅いなど)

寝室の環境
(寝室が明るい、うるさいなど)

などが影響していると言われています

未就学児はどれくらい睡眠が必要？³⁾

推奨睡眠時間

1～2歳

11～14時間



3～5歳

10～13時間



あくまでも推奨睡眠時間であり、必要な睡眠時間には**個人差**があります。睡眠時間が極端に短い場合は、お子様に合わせて**少しずつ**延ばしていくことを心掛けましょう☆

睡眠が与える影響とは？^{4,5,6)}

乳幼児期の

- 就寝時刻が遅い
- 睡眠時間が短い
- 生活リズムの不規則性

全身運動 言語表出

神経の発達

手先の運動

ひきこもり

問題行動

怒りっぽい 多動

肥満リスク

などに影響する可能性があります 2

発達障がい児の睡眠の特徴⁷⁾

発達障がい児は、定型発達児と比べて睡眠障害を高率に合併することが広く知られています。発達障がいのお子様では「眠りにつくまでに時間がかかる」、「寝ている途中で何回も目が覚める」などの睡眠障害を持つことが多いと言われています。

また、自閉スペクトラム症児では60～86%、注意欠如・多動症児では25～55%が睡眠障害が合併すると報告があり、睡眠障害が及ぼす影響として、自閉スペクトラム症児では情緒面・感情面の問題の悪化や中核症状の悪化など、注意欠如・多動症児では衝動性・多動性・不注意が悪化するなどの報告があります。

自閉スペクトラム症児の
睡眠障害
60～86%

注意欠如・多動症児の
睡眠障害
25～55%



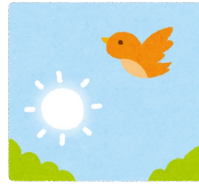
子どもの睡眠問題が養育者に与える影響

睡眠障害の子どもをもつ養育者は、睡眠に関する多くの問題（睡眠の質が悪い、中途覚醒など）やより多くの精神的健康に関する問題を抱えているといわれています。

気になることがあればご相談ください。睡眠の悩みや困りごとについて、一緒に考えていきましょう😊



◇お子様と養育者のより良い睡眠のために◇



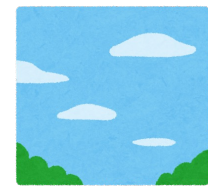
- 毎朝なるべく一定の時間に起きよう（休日も）
- しっかり朝食を食べよう



ポジティブ サイクル



- 夜はテレビやスマートフォン、タブレットを見るのを控えよう
- 寝室の環境（光、音）を整えよう
- なるべく21時までには布団に入ろう



- 毎日身体を動かそう
- お昼寝は遅くても15時までには起こすようにしましょう（お昼寝は年齢や個人によって差があります。夜の睡眠に影響しないようにしましょう）



まずはお子様の睡眠について見直し、できるところから少しずつ取り組みましょう。
睡眠のポジティブサイクルをまわそう😊





文 献

- 1) 三星喬史ら:日本の幼児の睡眠習慣と睡眠に影響を及ぼす要因について.小児保健研究,第71巻(6): 808-816,2012
- 2) 加藤久美:小児の睡眠の疾患.小児科臨床,Vol.71 No.8:1345-1350,2018
- 3) Hirshkowitz,M.,ら:National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. Sleep Health,1,40-43,2015
- 4) 奥村明美・高貝 就:乳幼児期の睡眠と幼児期における神経発達についての前方視的検討. 子どもの心と脳の発達,7,46-54,2016
- 5) Yokomaku,A.,ら:A study of the association between sleep habits and problematic behaviors in preschool children.Chronobiology International,25,549-564,2008
- 6) Sakine,M.,ら: A dose-response relationship between short sleeping hours and childhood obesity:Results of theToyama Birth Cohort study.Chhild:Care,Health and Development,28, 163-170,2002
- 7) 平田郁子:発達障害児の睡眠.Progress in Medicine Vol.39 No.12,41-44,2019