

# ぞうさんニュース



## 睡眠シリーズ その1

### ◆なかなか寝ない赤ちゃん、眠りにくい子供たち

新生児から4か月くらいまでの間に、頭の中にある体内時計がその子どもと生活環境をすり合わせてきます。体内時計のリズムは遺伝的に決められているとはいえ、質の良い睡眠にするための工夫はいくつもあります。

地球上のリズム、すなわちほぼ24時間で昼夜がめぐってくるリズムは、「朝日受光」が体内時計のねじ回しの役目をしています。睡眠のリズムが崩れたとき、立て直しは朝日受光からです。もちろん暗い日には部屋の明かりをしっかりとつけて下さい。逆に眠っているときに明かりがあると、「なかなか寝付けぬ」、「睡眠が浅くなる」、「夜泣きが多い」、その結果 睡眠不足になるため、「昼間に眠くなる」、「昼間のパフォーマンスが落ちる」、子どもたちでは、「朝起きにくい・機嫌が悪い・頭痛」の他に昼間はハイテンションになってしまってADHDと間違えられることもあります。

当院の例で、なかなか眠らない子供に親御さんに部屋を暗くしてもらいましたが、それでもだめだったのでお薬を使ってもらうことにしました。次にお会いして薬の効果をお尋ねしたところ、薬を使わずとも眠るようになったとのこと！

賢いお母様は、お父様に暗い部屋の中でスマホをすることを止めてもらったそうです。すぐに寝入るようになった！！ということでした。

赤ちゃんは眠くなると、手や足が暖かくなります。これは皮膚から熱を放散することで、深部体温（脳や内臓）を下げようとしているのです。この深部体温は、体内時計による覚醒レベルと連動していて、夜9時くらいをピークに下がり始め、入眠中最も低温になります。

寒い時期になってきましたが、入浴は就眠の2時間程度前に済ませるか、就寝直前に入浴する場合はぬるめのお湯につかる方がよいと言われています。また電気毛布を使う場合は、ぬる前に電源を切るか、オフタイマーを活用しましょう。

ただ適度な室温を保つためにエアコンを使うことはお勧めです。

## 12月の親子サークルの予定

- みかん 9日 16日 23日 (月)
- いちご 10日 17日 24日 (火)
- 自由サークル 2日、3日、27日



## お出かけサークル (金)

- 6日 赤羽若者センター 10時はじまり
- 13日 東長島公民館 「魚料理教室」 10時はじまり
- 20日 ネバーランド 「クリスマス会」



13,20日はあらかじめ申込み必要です 10時30分はじまり

突然の体調の変化に備え、年末年始お出かけする際は、保険証、母子手帳等持って行きましょう。

救急医療情報センター 059-229-1199



# 12/22(日)

# 1/2(木)

## 休日当番

### 9時~17時 TEL必要

## 年末年始の診療・休診

12/28(土)	いつも通り
29(日)	休診
30(月)	午後休診
31(火)	休診
1/1(水)	休診
2(木)	休日当番
3(金)	休診