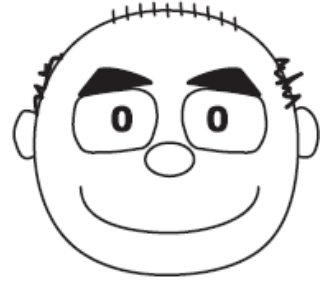




すくすく



NO.70 平成30年1月1日発行

新年おめでとうございます。

今年も子どもたちやご家族の皆様にとって素晴らしい年になりますようにお祈り申し上げます。

子どもの睡眠と睡眠障害

二〇一七年のノーベル医学生理学賞は、時計遺伝子^①を発見した米国の研究者三氏が選ばれました。今回は、時計遺伝子と関係する子どもの睡眠のお話です。

体内時計と時計遺伝子

植物も動物も生物は皆一日二十四時間の概日リズム（サーカディアンリズム）を持っていますが、このリズムを調節するのが体内時計であり、体内時計をコントロールするのが時計遺伝子です。

睡眠障害の種類

時計遺伝子の変異により睡眠障害が起こります。睡眠障害は、不眠症、過眠症、概日リズム睡眠・覚醒障害、呼吸関連障害、睡眠時無呼吸^②、睡眠時随伴症群^③、むずむず脚症候群などに分けられます。

これらについて簡単に説明します。

① 不眠症

眠れる環境にあるにもかかわらず眠れないため、日中の生活に支障をきたすようになった状態です。大人の三割に不眠症状、一割に不眠症

が見られます。

症状は、入眠障害や中途覚醒、日中の眠気ですが、最近、子どもにも増えています。

② 過眠症

夜間に十分に睡眠時間をとっているはずなのに昼間に耐えられないほど強い眠気が生じ、起きているのが困難になる状態を言います。うつや睡眠時無呼吸症に伴う過眠症もあります。不登校や心身症の際にもよく見られます。

③ 概日リズム睡眠・覚醒障害

概日リズムの周期が乱れ、日常生活に支障が出てきている状態です。徹夜や夜更かし、海外渡航者、交替勤務者などに起こりやすいようです。

子どもでは、思春期に発症することが多く、不登校や引きこもりの時にもよく見られます。

④ 呼吸関連障害 睡眠時無呼吸^④

睡眠時に無呼吸をくり返し、様々な合併症を起こす病気です。いびきがひどいこともよくあります。十秒以上の無呼吸が、一時間に五回以上、七時間の睡眠中に三十回以上ある時に診断されます。

子どもでは、扁桃肥大やアデノイドが原因のことが多く、好発年齢は二〜六歳です。

⑤ 睡眠時随伴症群

睡眠中に起こる様々な異常行動の総

称です。症状は、夜中に歩き回る（夢遊病）、泣き叫び暴れ回る（夜驚）、睡眠時驚愕症や金縛り、悪夢などです。

⑥ むずむず脚症候群

「むずむず」「びりびり」誰かが触っている「痛みや熱さなどを訴えます。寝つきが悪くなったり、足指に力を入れて広げる、脚どうしをこすりつける、脚を布団や壁に押しつける、脚のマッサージをせがむなどの行動をとることもあります。

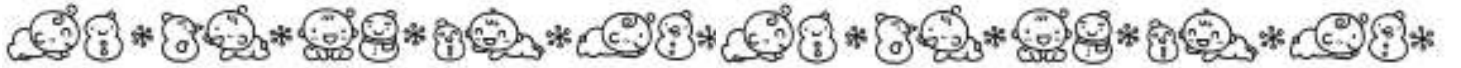
子どもの二〜四%に見られ、思春期の子どもに多いです。眠気や居眠り、注意や集中力の低下、抑うつ、反抗、挑戦的な行動など、情緒・行動面で問題を生じることがあります。

注意欠如・多動性障害（ADHD）の子どもに合併しやすいことが知られています。

睡眠障害の治療

睡眠障害の種類にもよりますが、まず、生活リズムや入眠しやすい環境を整えます。日常生活に支障が大きい場合は、漢方薬や体内時計を調節するメラトニン（ホルモン）に關係する治療薬や睡眠導入剤などを使用します。

このような症状でお悩みの方は気軽に医師にご相談ください。



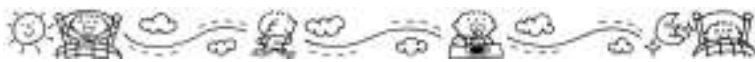


遊びについて

「よく寝てよく食べてよく遊ぶ」元気な子どもといえ
ばこういったフレーズが思い浮かぶかと思えます。また
遊びには色々な要素が詰まっています。

遊びとは、単に楽しみだけではなく、運動や知的の好奇
心などの能力の向上や、想像力を豊かにするといった意
義があることが知られています。またそういったことを
子どもに身につけてほしいといった意味も含めて、どう
いったおもちゃを選ぼうか迷われることも多いと思いま
す。しかし遊びとは本来目的のないものであり、子ども
が自発的に行い、直接には現実の役に立ちそうもないも
のなのです。従って、時に親が遊んでほしいと思うもの
には興味を示さず、好ましくないもので遊んでしまうこ
とがあります。例えばティッシュペーパー、ごはん、水
道etc.・・・大きくなるとテレビやゲームなどのデジタ
ル機器が代表的なものでしょうか。

先に述べたように遊びとは自発的に行うからこそ楽し
いものであり、楽しいからこそ意味があるのですが、そ
れは子どもに任せっきりで良いということではありません。
好ましくないもので遊ぶ時には、安全な枠を設定し
たり量を調整してあげる。同じものばかりで遊んでしま
う時には、外に出る等場所や環境を変えて興味を広げ
るといった工夫が有効です。また小さいうちに人と遊ぶ経
験をしておくことで、遊びの豊かさを知ることができま
す。子どもの個性の数だけ、遊びの種類があると思いま
す。お子さんの遊び方を認めた上で、遊びを広げられる
よう手助けをしていきましょう。(つばき)



年長さんは3月31日までに MRワクチンをすませましょう！



年長さんでMRワクチン（麻疹風疹）をし
ていない方は早めに予約をして接種しましょう。
定期接種期間を過ぎると有料になります。

I 期	満1歳～2歳未満
II 期	小学校入学前1年間 (年長さんの4/1～3/31)

編集後記

あけましておめでとうございます。

あなたは今何色が気になっていますか？赤はエネ
ルギッシュ、黄は無邪気さ、青は冷静など、色はそ
の時の心の状態を表すこともあります。いつもと違
う色を取り入れてみると気持ちに変化があるか
も・・・新しい年になったので、また新たな気持ち
で1年頑張っていきたいですね！

病児保育室「ここいえ」通信



ここいえは、「朝、急に熱が出た！」「嘔吐し
てしまった！」と受診後に入室してくる子ども達
も少なくありません。そんな時、お母さんがお昼
ごはんを用意するのは難しい日もあると思いま
す。希望があればここいえで提供もしていますの
でご利用ください。

絶大な人気のメニューはうどんです。とても楽
しみにして来る子どもも多く、「おかわり」の声
もよく聞かれます。お母さんがお弁当を作ろうと
しているのに「作らないで！ここいえのうどんが
いい！」とストップがかかるという話もよく聞か
れます。小学生の中には「カレーうどん」とオー
ダーするツウなお友達もいます。11時過ぎ、今
日もここいえ亭の開店です！

おすすめの絵本

『たぐはいびーん』

作：林 木林
絵：出口 かずみ



とっても便利な宅配便。
たぬきびん、ことりびん、もぐらびん・・・
贈り物をあずかって、大事に大事に運びます。
大切な人に届けます。
何が届くかお楽しみ・・・

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関する
こと何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月10日(水)	2月14日(水)	3月14日(水)
1月17日(水)	2月21日(水)	3月27日(火)
1月31日(水)	2月27日(火)	



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>