

小児科だより vol.90

赤ちゃんの睡眠について

2024.3.1 発行

こんにちは。徐々に春の気配が感じられるようになってきました。小児科外来では、例年この時期に流行するライノウイルス感染症など、特異的な症状を持つ患者さんを見かけるようになってきました。咳や鼻水が長く続き、咳込み嘔吐や喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）を伴うことがあります。症状のある方は早めの受診をお勧めします。



先月まで2回にわたって『子どもの睡眠障害』についてお話しさせていただきました。今回は、『赤ちゃんの睡眠』についてお話しさせていただきます。出産して、自宅に退院したあとしばらくは、赤ちゃんの睡眠、機嫌、空腹、いずれも状況が大きく変化していく時期ですので、疑問や不安を抱くことも多く、よく質問を受けます。

生後1か月未満では、3~4時間周期での短い覚醒と睡眠の繰り返しがみられますが、生後3週間頃から覚醒の時間帯と睡眠の時間帯が分かれてきます。しかし、この時期の睡眠覚醒リズムには周期が24時間より長い状態がみられる場合もあり、これは生物時計『視交叉上核（しこうさじょうかく：脳にある神経核）』がもつ固有のリズムとされています。2か月目になると、明らかに覚醒・睡眠のそれぞれの時間帯は昼と夜に集中するようになり、3~4か月には昼夜の区別に同調した睡眠・覚醒の安定したサーカディアンリズム（約24時間周期の概日リズム）が形成され、夜の入眠時刻がほぼ一定となります。

新生児期ではレム睡眠が総睡眠時間中の約50%を占めるのも特徴的です。その割合は、年齢とともに減少し、生後3~6か月では30%、生後1歳までに25%となり、3歳以降は成人と同じ20%となります。

この未熟な生物時計のシステムを、胎児期の母体信号のようにサポートする方法はいくつか存在しますが、最も影響が大きいと考えられているのは光環境です。ヒトは出生時にはすでに昼夜の明暗環境を知覚することができ、この明暗環境が眼球から視神経を介して、視神経に直結する『視交叉上核』の生物時計の働きを調整します。そのため、新生児の生物時計にきちんとした24時間のリズムを刻ませるには、明暗環境を整えてあげることが重要です。明るさの調整は、昼間は普通に明るく、夜間眠っているときには5ルクス以下（真っ暗）にすることで安定した夜の眠りを促すことができます。

しかしながら赤ちゃんの睡眠については、まだ未解明な点も多く、なぜ1日16~18時間も眠るのか、なぜレム睡眠の割合が多いのか、昼夜比をどのように設定するのが発達に最適なのかも明確な答えは出ていないのが現状です。授乳して寝て覚醒するというリズムは徐々に出来上がっていくので、1日に何時間寝ているのかはあまり気にせず、体重の適切な増加などに着目するようにお話ししています。