

ラジオNIKKEI ■ 放送 毎週水曜日 21:00~21:15

小児科診療 UP-to-DATE

2015年4月1日放送

子どもの睡眠障害について

東京ベイ・浦安市川医療センター
CEO 神山 潤

今回のテーマは子どもの眠りです。子どもの眠りについては医学的側面のみならず生理的な面、小児保健的側面もあります。小児保健の側面に限っても、対象は赤ちゃんの夜泣きから思春期に陥りがちなスリープヘルスからの逸脱まで様々です。今回はスリープヘルスの解説からはじめます。

私は夜眠れない、あるいは眠らない、また朝起きることが出来ない、昼間も眠い、とおっしゃる方にはスリープヘルスの確認をお願いします。6項目あります。寝る、となるとついつい夜のことでばかりが気になりますが、スリープヘルスの6カ条の第一は朝の光を浴びる、で第二か条も昼間に活動する、です。夜の話は第3カ条の夜は暗いところで休む、で初めて登場します。第4第5カ条はそれぞれ規則的な食事をする、規則的に排泄する、でまた夜の話は出てきません。最後の第6カ条は眠気を阻害する嗜好品（カフェイン、アルコール、ニコチン）、過剰なメディア接触を避けるで、これは夜の注意点です。つまり知っていただきたいのは夜寝る準備は夜のことだけを考えると充分ではなく、朝起きた時から夜寝る準備は始まっている、ということです。

個別に考えましょう。朝の光、正確には最低体温後の光は、周期が24時間よりも長い生体時計に作用して、その周期を短縮させ地球の周期24時間に合わせる作用があると同時に、心を穏やかにする作用のある神経伝達物質セロトニンの活性を高めます。手を振って歩く、咬む、深呼吸といったリズムカルな筋肉活動を行うことでもセロトニンの活性は高まります。昼間の受光は眠気をもたらす、酸素の毒性から細胞を守るメラトニンの夜間分泌を高めます。夜の闇は生体時計の周期の乱れを防止し、メラトニンの分泌に必須です。食事は生体時計とは異なるメカニズムで動物の生活リズムを強く制御しますし、規則的な排泄、特に朝の排せつは交感神経副交感神経の概日リズムが適切に作用していることの反映と私は考えています。眠気を阻害する嗜好品（カフェイン、アルコール、ニコチン）、過剰なメディア接触を避けることの重要性は言うまでもありません。

ん。また 6 カ条には含めていませんが、寝るためのルーチン、すなわち入眠儀式も大切です。寝るためにはいつも通りのルーチンが行われるほどに環境が安全安心であることの確認が重要で、この確認が睡眠中枢の活動には必須と私は考えています。スリープヘルスの 6 カ条を再確認しましょう。1. 朝の光を浴びる、2. 昼間に活動する、3. 夜は暗いところで休む、4. 規則的な食事をする、5. 定期的に排泄する、そして6. 眠気を阻害する嗜好品（カフェイン、アルコール、ニコチン）、過剰なメディア接触を避ける、です。よろしくお願いします。

さてこれからは眠り関連の気になる状態について考えます。夜泣き、睡眠時無呼吸症候群、寝ぼけ、レストレスレッグズ症候群、そしてナルコレプシーについてです。

まず夜泣きですが、朝起きて夜眠るという睡眠覚醒のリズムが確立する以前では、地球の周期に赤ちゃんが自分の周期を合わせる作業をまだしています。生理的に昼間に眠り、夜に起きるという状態も稀ではありません。

場合によっては生後数カ月かけてこのリズムを獲得するのだ、ということをお母さんに知っていただくことでこの時期を納得して乗り切れることができればしめたものです。睡眠覚醒リズム確立以降の場合は、夢をみるといわれているレム睡眠との関連を考えます。

レム睡眠は時刻依存性があるので、いつも同じ時刻に泣くようならば今赤ちゃんは夢を見ているのだ、と考えることでお母さんの気持ちが楽になればしめたものです。いずれの場合もお母さんのイライラは赤ちゃんに伝わり、赤ちゃんも落ち着かなくなり夜泣きが繰り返される、という悪循環が想定されます。なんとかお母さんの気持ちを楽にしてあげて、この悪循環を断ち切ることが重要で

す。もちろんスリープヘルスの 6 カ条に立ち返って、起床時刻や、昼間の活動、そして食事についての確認も重要です。なお私はご両親のお気持ちに余裕がないな、と感じた際には積極的に漢方薬を処方しています。

睡眠時無呼吸症候群については、いびきのひどい場合や、息を吸い込む際に胸骨の下部が陥没するような場合、寝ているあいだも息苦しそうで、呼吸が楽になる体位を探し求めているような場合には、扁桃腺摘除術が必要な例も少なくありません。動画などで状態を確認したうえで、耳鼻科医や専門医に相談して下さい。

寝ぼけには興奮して叫ぶ睡眠時驚愕症と、黙って歩きまわる睡眠時遊行症とがありますが、い

スリープヘルス; 快眠への6原則

- 朝の光を浴びること
- 昼間に活動すること
- 夜は暗いところで休むこと
- 規則的な食事をとること
- 定期的に排泄すること
- 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること

• 夜泣き;

- 睡眠覚醒のリズムが確立する以前:
 - 数カ月かけて朝起きて夜眠るというリズムを獲得している過程。
- 睡眠覚醒リズム確立以降:
 - いつも同じ時刻に泣くなら、「今赤ちゃんは夢を見ているのだ」。
- いずれの場合も:
 - お母さんのイライラは赤ちゃんに伝わり、赤ちゃんも落ち着かなくなり夜泣きが繰り返される、という悪循環を断ち切ることが重要。
 - スリープヘルスの6カ条(起床時刻、昼間の活動、食事)の確認も。
 - ご両親のお気持ちに余裕がない際には漢方薬を処方。

ずれも寝入って数時間以内に症状が出ます。10-15分で落ち着き翌朝には何も覚えていません。家族集積性が強いのでご両親や兄弟に同様の症状の方がいる場合が多いようです。程度や頻度がひどい場合には就寝前にベンゾジアゼピン系の薬剤を数カ月処方する場合がありますが、遅くとも思春期前までには軽快することをご家族にお伝えするだけでも症状が軽減する場合があります。なお症状が一晩に何度も出る場合や、次第に回数が増える場合にはてんかんの鑑別が必要です。脳波検査をしてください。

レストレスレッグズ症候群では主に足に、時に腕に異様な感じがして眠れなくなります。手足を動かしていると症状が軽くなります。むずむず足症候群、あるいは下肢静止不能症候群とも呼ばれます。十分な意思疎通のできない年少の方や発達障害の方の場合、「夜になると騒いで眠らない」、が主訴になる場合もあります。血清フェリチン値が50ng/mL以下では鉄剤が効果的です。以前成長痛とされていた例の中にはこの疾患があったのではないかとの指摘もあります。

ナルコレプシーでは通常考えられない状況でも眠ってしまいます。たとえば授業中の発言中や自転車をこいでいる最中です。またカタプレキシーあるいは情動脱力発作と言いますが、嬉しい時や大笑いをしたときに全身の筋力が抜けることもあります。年少例の報告もあります。オレキシンという覚醒と食欲をもたらす視床下部外側部で産生されるペプチドの髄液中の濃度が低い例もあります。有効な薬剤が開発されています。

小学校高学年以降では塾、それにスマホ等のメディア、さらには寝る間を惜しむことをよしとする社会全般の風潮の影響で、スリープヘルス6カ条からの逸脱による夜の入眠困難や朝の起床困難を訴える方も少なくありません。基本的には1日24時間という制約の中で、ヒトは寝て食べて出して初めてパフォーマンスが充実する昼行性の動物であることを理解していただき、自らの24時間をタイムマネジメントする力をつけていただくしかありません。スマホ等の利用について家庭、学校で約束事を取り決めることも重要でしょう。なお睡眠時間については個人差が大で、何歳だから何時間が適当、とは言えません。繰り返しますがヒトは昼行性の動物で、なぜか午前4時と午後2時ごろには眠くなります。様々な産業事故もこの時間帯に多発します。つまり午前中にはヒトは眠くならない動物なのです。そこで午前中に眠くならない睡眠時間がその方にとって

- **睡眠時無呼吸症候群;**
 - ・扁桃腺摘除術が必要な例も。→動画で状態確認し耳鼻科医や専門医に相談。
- **寝ぼけ(興奮して叫ぶ睡眠時驚愕症と、黙って歩きまわる睡眠時遊行症);**
 - ・寝入って数時間以内に、10-15分の症状、翌朝には何も覚えていない。
 - ・程度や頻度がひどい場合には就寝前にベンゾジアゼピン系の薬剤の処方も。
 - ・症状が増強する場合にはてんかんの鑑別が必要なので脳波検査を。
- **レストレスレッグズ症候群(むずむず足症候群、下肢静止不能症候群);**
 - ・主に足に、時に腕に異様な感じがして眠れなくなる。
 - ・手足を動かしていると症状が軽くなる。
 - ・「夜になると騒いで眠らない」が主訴になる場合も。
 - ・血清フェリチン値が50ng/mL以下では鉄剤が効果的。
- **ナルコレプシー;**
 - ・通常考えられない状況(授業中の発言中や自転車をこいでいる最中等)でも突然眠る。
 - ・カタプレキシー(情動脱力発作);嬉しい時や大笑いをしたときに全身の筋力が抜る。
 - ・オレキシン(覚醒と食欲をもたらすペプチド)の髄液中低値。

- 小学校高学年以降では塾、それにスマホ等のメディア、さらには寝る間を惜しむことをよしとする社会全般の風潮の影響で、**スリープヘルス6カ条からの逸脱による夜の入眠困難や朝の起床困難を訴える方も少なくない。**
- 基本的には1日24時間という制約の中で、**ヒトは寝て食べて出して初めてパフォーマンスが充実する昼行性の動物であることを理解していただき、自らの24時間をタイムマネジメントする力をつける必要がある。**
- スマホ等の利用について**家庭、学校で約束事**を。
- **睡眠時間については個人差が大。**
- ヒトは昼行性の動物で、**午前4時と午後2時ごろには眠くなり、様々な産業事故もこの時間帯に多発する。**
- **午前中に眠くならない睡眠時間がその方にとっての適切な睡眠時間、と私は考えている。**
- 1歳代にはまだ午前寝をする方も少なくないので、**午前中の様子で眠りの量、質、生活リズムの良さあしを判定するのは2歳以降と私は考えています。**

の適切な睡眠時間、と私は考えています。もちろん1歳代にはまだ午前寝をする方も少なくありません。午前中の様子で眠りの量、質、生活リズムの良しあしを判定するのは2歳以降と私は考えています。

最近の子どもたちは公園で騒ぐと注意され、身体を動かす機会も減っています。室内でやむを得ず子育てをせざるを得なくなってもいます。常にバギーでは身体面での負荷はなく、親御さん以外の方の関与がほとんどない育児ではお子さんの脳の負荷、脳が疲れることも多くはないでしょう。このような状態では心身が疲れず眠れなくて当然です。生理的な眠れない、すなわちスリープヘルスからの逸脱です。社会全体での取り組みが必要です。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>