

プレママ・パパ、乳幼児を育てる人のための



快眠レシピ



()に、正しいと思うものには○、
違うと思うものには×をつけてください。

- Q1.大人と比べて赤ちゃんは浅い眠りが多い? ()
- Q2.よい寝つきには体温を下げるのが大切? ()
- Q3.人間の身体には時計がある? ()
- Q4.眠りが足りなかった時は休日は午後まで眠るのがよい? ()
- Q5.夕方、眠くなったら寝た方がよい? ()
- Q6.就床前は、コンビニなど明るいところに行かない方がよい? ()

あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。
次の質問に100点満点でお答えください。

- ①寝つきの満足度は 点
- ②熟睡の満足度は 点
- ③日中のすっきり度(疲労・眠気)は 点

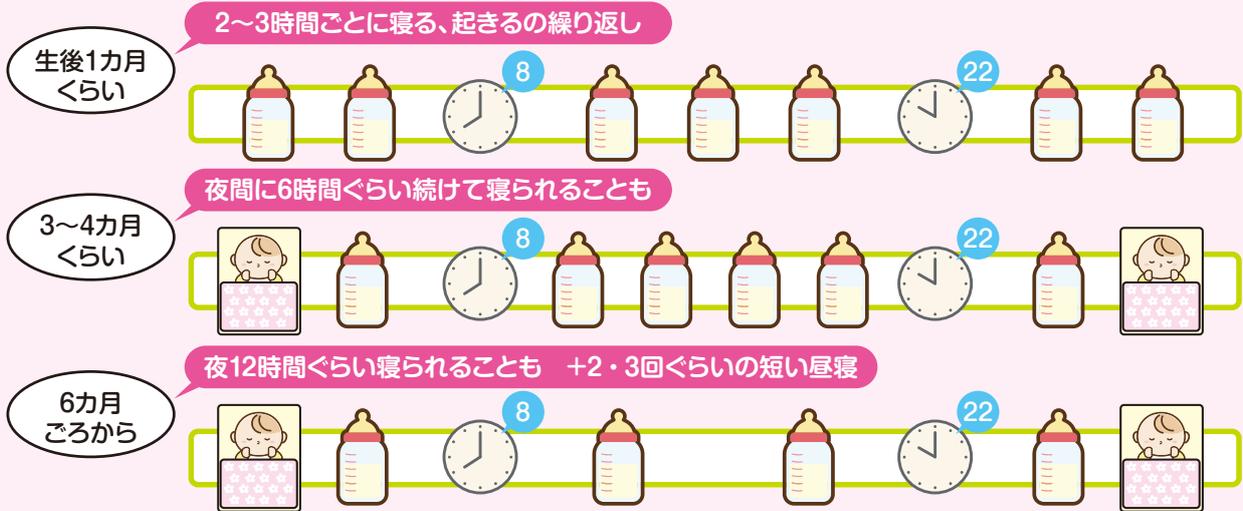
良い方が100点で記入

☆生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう!

広島国際大学 健康科学部 心理学科 田中秀樹
関西医科大学 看護学部 藤本綾子

Q1 大人と比べて赤ちゃんは浅い眠りが多い？

出産後の眠り



子どもの脳と発達

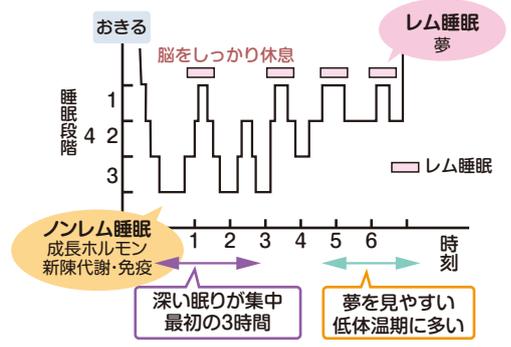
生まれたばかりの子どもは1日の3分の2は眠るなど、子どもはおとなに比べて長く眠ります。

目覚めたり眠ったりする睡眠覚醒リズムは、脳の中にある生体時計がコントロールし、強い光など外界からの影響で24時間にあわされる(同調されるといいます)ことがわかっています。

生まれた時から1か月ごろまでは、外界の影響も受けにくく、同調機構も未熟なため、赤ちゃんは昼夜の区別なく、数時間眠って数時間起きてを繰り返していますが、**3~4か月ごろから夜に固めて眠り、半年前後には午前中と午後1回の昼寝というリズム**が明らかになってきます。このように、睡眠覚醒リズムは、数カ月かけてゆっくりと発達していきます。

大人の睡眠・覚醒リズム

~90分周期で深く浅く~



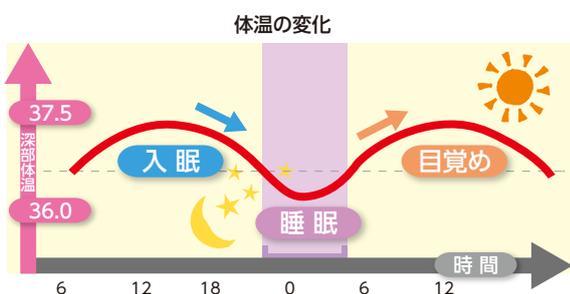
Q2 よい寝つきには体温を下げるのが大切？

よい寝つきには体温が下がるのが大切

人は身体の中の体温が下がるとともに眠ります。体温の下降をスムーズにするために、**眠る前からリラックス**を心がけましょう。リラックスしていると手足が温かくなって(頭寒足熱)、手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので、身体の内側の体温が下がりやすくなります。寝付もよくなります。

疲れたら眠れると勘違いして、眠る直前に体温が上がるような激しい運動をするのはよくありません。寝苦しい夏は、風通しを良くすることや頭を冷やす工夫も効果的です。

体温下げて眠りの準備



体温を下げるために、手足から熱を出す

すかんそくおつ 頭寒足熱(リラックス)

手足から熱を出す 体温が下がる → 眠る

Q3 人間の身体には時計がある？

人間の身体のリズムは24時間ちょうどより少し長くて、約25時間です。約1時間のずれを、私たちは光、食事、運動、人との関わりなどで身体の時計を24時間に調整しています。

午前中しっかり光を浴びたり、ちゃんと食事したり、運動して、寝る時間、起きる時間を毎日同じに心がけることが大切です。朝、太陽の光を浴びることで、脳にある時計、身体のリズムが調整されます。特に午前中はなるべく太陽の光を浴びたり、朝起きたらカーテンを開けたりしましょう。また、朝ご飯を食べることで、腹時計がリセットされます。朝起きたら、太陽の光の入る明るいところ（窓際1m以内）で、しっかり噛んで朝食をとりましょう。

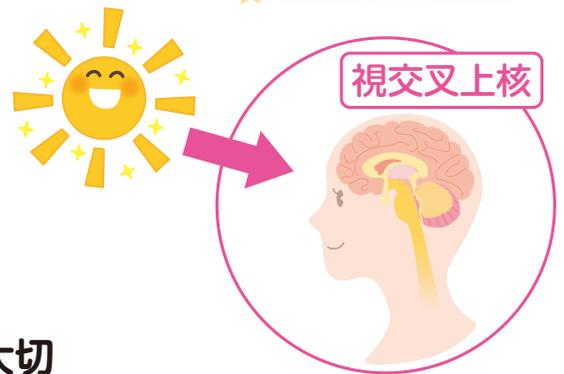


朝のポイント

★体のリズムを効果的にリセット★

- ①太陽の光をしっかり浴びて脳の時計をリセット
- ②食事で腹時計をリセット

太陽の光の入る明るい環境で朝食をとる!



・朝、体のリズムを整えましょう

➔ 太陽の光、食事、運動、人との関わりが大切

Q4 眠りが足りなかった時は休日は午後まで眠るのがよい？

夕方眠くなったら寝た方がよいは×

夕方の居眠りは、眠ることのできる時間を遅くし睡眠不足につながります。また、眠るためのエネルギーを無駄遣いするため、睡眠の質を悪くしたり、朝の寝起きも悪くします。夕方以降は居眠りをしないよう心がけましょう。夕方から就寝前は、夜間眠りたい時間と同じ時間、覚醒し続けていることが大切です。

例えば、夜23時から7時間しっかり眠りたい人は、23時から7時間引いた16時以降は仮眠をとらず起き続けておく必要があります。

また、赤ちゃんの寝つきが悪いときは、お昼寝の長さやタイミングを工夫しましょう。



眠りが足りなかった時は、休日は午後まで寝るのがよい×

普段の寝不足を解消するために朝遅くまで寝ていると、身体のリズムを狂わせる原因となります。夜の寝つきも遅くなり、月曜日は寝不足で体調がよくありません。休日もいったん平日と同じような時間に起き（難しい場合は、平日との差2時間以内にとどめる）、太陽の光が入るところ（窓際1m以内）でしっかり間で朝食をとりましょう。昼間眠い時は短い昼寝をとると良いです。

⇒リズムを狂わせずに、睡眠の不足を補うことがポイントです。



Q5

夕方、眠くなったら寝た方が良い？

夕方の居眠りは、眠る時間を遅くし、睡眠不足につながります。また、眠るためのエネルギーを無駄遣いするため、睡眠の質も悪くなり、朝の寝起きも悪くなります。

夕方以降は居眠りをしないように心がけましょう。

夕方から就床前は、夜間眠りたい時間と同じ時間ほどしっかり覚醒し続けておくことが大切です。たとえば、夜23時から8時間しっかり眠りたい人は、23時より8時間前の15時以降は仮眠をとらず、しっかり起き続けておく必要があります。

どうしても眠い時は、短い仮眠をとりましょう。

夕方の居眠りを避け、就床前の覚醒維持を確保しておくことも夜型化防止の観点から重視されています。

夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと(睡眠悪化の原因)

取りたい睡眠時間と同じだけ、就床前は、起きておくこと
「23時に就床して、8時間くらいぐっすり眠りたい!!」

23時から8時間前の15時以降はしっかり起き続ける!



日中の過ごし方について

適度な運動は睡眠にも、お産にもGood!

☞ 妊婦さんにはお散歩がおすすめ

日常の中に取り入れる工夫を

☞ 家事や買い物を利用して、
少しでも多く1歩でも多く



寝る前に軽めの柔軟運動を行うのも



POINT / ただし、



☆ 安静の指示がある
出血やお腹の張りがあるときは ✕

無理は禁物! おかしいなと思ったら早めにかかりつけの産婦人科連絡を

Q6

就床前は、コンビニなど明るいところに行かない方が良い？

眠る前に明るいところへ行ったり、眠る直前まで、**タブレット、パソコンなど明るい光を浴びると、脳の興奮が高まって、眠りにくくなります。**また、明るすぎると、脳がまだ夜ではないと勘違いし、眠りを安定させるメラトニンというホルモンも出にくくなります。
眠る少し前には部屋の明かりを落とすなど、よい眠りを得るための準備をしましょう。



眠る1時間前は、部屋の明かりを少し落とす

・夜の明るい光で

- ①脳が興奮
- ②メラトニンが出にくい

➔ 夜の光は体のリズムを遅くする
(寝つきや睡眠を妨げる)

光の影響は
大人より
子どもが
大きい



メラトニンとは

メラトニンは脳内の^{しょうかたい}松果体において生合成されるホルモン。脳が夜と感じると分泌される。

◎寝る前のリラックス効果(眠る前は、脳と体をリラックス)

POINT /



- ① 眠る1時間前はパソコン、携帯電話、スマホ等の使用を減らす
- ② 明るい場所への外出をやめ、部屋の明かりを半分に
- ③ **ブルーライト**(白色、青色LED)を控え、**暖色照明・間接照明**を使う

ストレス緩和のためのポイント

- ① 1人で抱え込まない。
誰かに悩みを打ち明ける。
- ② 完璧主義を捨てる。何事も腹八分目が大切。
- ③ 目標の立て方を考え直す。
- ④ 休養と睡眠をとる。時間の有効活用。
- ⑤ 笑う、ユーモアを持つ。
- ⑥ 整理し忘れる。マイナス経験をプラスに。

持続的なストレスが一番良くない



前向き思考でストレス緩和

マイナスからプラスへ転換

(例)三日坊主だ → 三日も続いた

ストレスは、その人の
受け取り方次第!

ポジティブ リフレーミング

日々に笑い!!

良いところ
さがし



！ 赤ちゃんのねんねに大切なこと

赤ちゃんが眠るための環境は？

- ① 室温や湿度は可能なら一定に
- ② 冷たすぎる布団は避ける **衣類も意外と要注意**
- ③ 早く寝かせなければというより

寝かせる時間をそろえる

- ④ 突然の大きな物音でなければ生活音は大丈夫
- ⑤ 光は注意! **お昼も暗いほうがいい**
- ⑥ 日中はたくさん**スキンシップ**をとる



寝る前の約束を決めてみる

子どもの眠りにリズムを

就寝予定時間の**2時間～30分前**までには入浴を終了する

POINT /



暑がりの子(よく汗をかく子)の場合は、1～2時間くらい前

あまり汗をかかない、どちらかというと寒がりの子は、1時間～30分くらい前



入浴後は、少し明るさをおとした部屋で、

絵本を読んだり、お話しをしたり「ゆったりした時間」を持つ

○入浴→歯磨き→絵本

というふうに順番を決め、毎日同じことを行う

子どものほうも“眠る時間が近づいているな”と感じる!



！ 夜泣きってなあに？



① 生後3カ月～2歳ごろ **睡眠サイクルの不安定さによるもの**
夜間に昼間と勘違いし覚醒 **日中の活動の見直し、リズム調整が重要**

② 生後4カ月～4歳ごろ **情緒制御の不安定さによるもの**

前頭葉の発達を促す関わりが重要

具体的には、語りかけ、スキンシップ、刺激的すぎる体験を減らすなど

それ以外に… 同じ時間に泣いたり、動いたりするのは「レム睡眠」の影響のことも
つまり、夢を見て泣いているんですね

POINT /

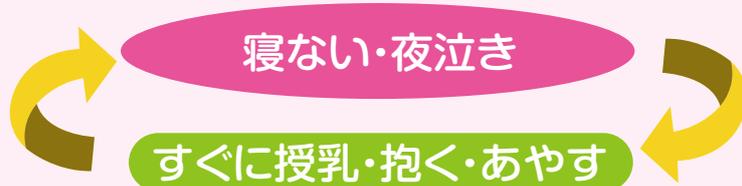


一人で抱え込まない。深呼吸してリラックス

赤ちゃん和妈妈がよく寝られるように



消去法



赤ちゃんは
体験して
学習する

良いこと → その行動を繰り返す

悪いこと → その行動は減る

ネットレ **横に座ってやるやり方もあります**

- ① 子どもをベビーベッドに寝かせて、親は別室に
- ② 5分～15分ぐらいたったら様子を見に行く
子どもの安全を確認し、すぐまた部屋を出る (15秒～60秒ぐらい)



声掛けやトントンするという方法もある

- ③ 時間の間隔を少しずつ開けていく

POINT /



すぐに抱き上げる、(お腹がすいていないのに) 授乳する

↓
習慣化



日常生活に取り入れてみよう 生活リズム健康法

※()の中にすでにできていることには○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

1. あなたの習慣をチェックしましょう!

ママへの問いはピンク色の文字、パパへの問いは青色の文字です。黒色は共通の問です。

- ① () 毎朝(平日、休日ともに)、ほぼ決まった時間に起きる
- ② () 毎日、規則正しく食事をする。
(特に朝食はきちんと食べる)
- ③ () 朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- ④ () 日中はできるだけ人と接し活動的に過ごす
- ⑤ () 昼の15~20分の仮眠をとる
- ⑥ () 休日も、起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする
- () ほぼ毎日朝食で乳製品orバナナor納豆を摂る
- ⑦ () 笑うこと、ユーモアをもつことを心掛ける
- () ほぼ毎日朝食で海苔or魚類or肉類を食べる
- ⑧ () (帰宅後) 15時以降は仮眠をとらない
- ⑨ () 夜30分程度の運動をする
(就床2時間前までに終わらせる)
- ⑩ () 就寝2時間前までに夕食を済ます
- ⑪ () 夕食後以降、コーヒーやお茶などカフェインの摂取を避ける
- ⑫ () 就寝2時間前以降、コンビニやカラオケボックスなど明るいところに外出しない
- ⑬ () めるめのお風呂(38~41℃)にゆっくりつかる
- ⑭ () 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける
- ⑮ () 寝床でテレビを見たり仕事・勉強・読書しない
- ⑯ () 寝床に入る1時間前はタバコを吸わない
- ⑰ () 寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
- ⑱ () 眠たくなってから寝床に入る
- ⑲ () 寝室は静かで適温にする
- ⑳ () 寝る前に脳と体がリラックス(音楽鑑賞・読者・ストレッチ)できるように心がける
- ㉑ () 寝床で悩み事をしない
- ㉒ () 寝る前は、携帯電話を枕元から離れたところに置く
- ㉓ () 午前0時までには就寝する
- ㉔ () 睡眠時間が不規則にならないようにする
- ㉕ () ひとりで悩み事を抱え込まず、誰かに相談する
- ㉖ () 趣味の時間をつくり、気分転換をはかる
- ㉗ () 今までに経験したことのないスポーツを始めるなど、新しいことに挑戦する
- ㉘ () 目標を立てる時は、できそうなことから始める
- ㉙ () 「何事も完璧にしなければならぬ」と考えず、「8割方できたら上出来だ」と考えるようにする
- ⑳ () 日常生活に20分ほどの散歩を取り入れる
- () 寝る目的での飲酒を避ける
- ㉑ () 寝る前に軽めの柔軟運動を行う
- ㉒ () 日常の家事や買い物を利用して少しでも多く動く、一歩でも多く歩くようにする

☆チェックの結果は、いかがでしたか。
無理のない範囲で、少しづつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣に変えていきましょう!

2. あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。次の質問に100点満点でお答えください。

1) 寝つきの満足度は..... 点

2) 熟睡の満足度は..... 点

3) 日中のすっきり度(疲労・眠気)は..... 点

良いほうが100点で記入

☆生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう!

◎ 生活改善のために ~あなたの行動改善の目標を決めましょう~

1.のチェックリストで、△(頑張ればできそうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び番号を記入してください。

☆目標1

☆目標2

☆目標3



☆生活の中で実践できそうなものを選び日誌やカレンダーに達成できたか記録(○、×)しましょう!