

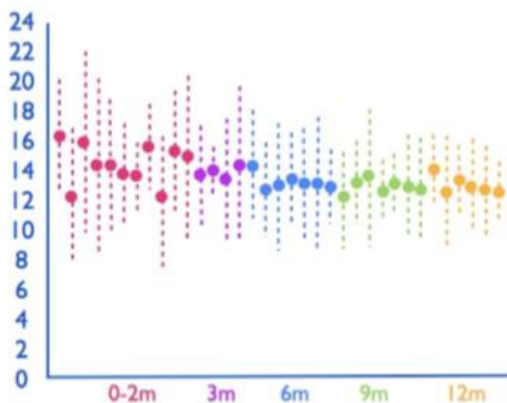
この情報シートは、赤ちゃんの通常の睡眠と、睡眠がどのように経時的に発達するかということについて研究に基づいた根拠をまとめたものです。この項と他の多くのトピックについてのさらなる情報は、www.basionline.org.ukのサイトを参照して下さい。

あなたの赤ちゃんがどんな風に眠るか、みんなが尋ねるのでしょうか？だれか他の人の赤ちゃんが、あなたの赤ちゃんよりもよく眠るように見えるのでしょうか？どのくらいあなたの赤ちゃんが「よく」眠るかで、自分や赤ちゃんが評価されるような気がしますか？あなたの赤ちゃんは今のやり方とは違う眠り方を「すべき」だと、だれかから言われたことがありますか？気にしているのはあなただけではありません！

赤ちゃんは自分自身の体内の生物学的リズムに沿って行動するのであって、親が他人から言われているようなことには関知しないことを覚えておくことが大切です。赤ちゃんの覚醒と睡眠の昼夜のパターンが確立するまでには、数か月かかることもしばしばあります。この間、多くの親にとって必要なのは、自分の赤ちゃんが正常で、赤ちゃんの睡眠パターンが予想通りに発達しているという安心だけです。赤ちゃんの睡眠発達に不満がある場合には、問題なのは赤ちゃんではなく、睡眠と赤ちゃんのニーズに関する私たちの期待のほうなのです。

赤ちゃんの通常の睡眠の発達

睡眠は発達の過程をとるもので、私たちの睡眠は生涯を通じて変化する必要のあるものです。乳児期には夜間に目覚めることは普通で、健康な赤ちゃんであれば、睡眠サイクルの終わりの方で一晩に何回か起きることを経験します。



新生児は、一日に18時間ぐらいい眠りますが、一度に眠るのは2-3時間だけということもよくあるかもしれません。生後最初の一年間に、総睡眠時間は15時間前後まで減るでしょう。そして、概日リズム（おおよそ24時間が1日になっている生物学的機能）が発達するにつれて、睡眠の大部分が夜間に集約されるようになります。

しかし、全ての赤ちゃんはそれぞれ違っています！最近の研究によって、生後最初の1年間の睡眠時間の平均にはバリエーションがあることが報告されています。

新生児の胃はとても小さいので、たびたび哺乳する必要があります。そのため、赤ちゃんは約2時間毎に哺乳するために起きるのです。中にはもっと頻繁に起きる赤ちゃんもいますし、長く寝る赤ちゃんもいます。赤ちゃんが成長するにつれ、授乳の間隔を少し長くできる

ようになります。しかし、ヒトの母乳はすばやく消化されるので、昼も夜も通して頻繁に授乳する必要があることはよくあります。

赤ちゃんが3か月になるころには、（全員というわけではありませんが）落ち着いてくる赤ちゃんがいます（5時間程度まで授乳間隔が延び、一晩通して眠りはじめる）。5か月ごろまでには、半分の赤ちゃんは時々8時間ぐらいい長く眠るかもしれません。一般的には、1歳近くになるまでは毎晩夜通し眠るということはありませんが、「一晩中眠る」こともあります。しかし、多くの赤ちゃんが再び夜間に起きようになります。

1歳の時点で、毎晩規則正しく午後10時から午前6時まで眠るようになっていない赤ちゃんが27%いるという研究があります。ですが、この研究は、栄養方法や眠っている場所などを考慮に入れていません。13%の赤ちゃんは、1歳の時点で5時間かそれ以上続けて眠ることはありません。そのため正常な赤ちゃんの中には、1歳以降も夜間何回も起き続ける赤ちゃんもいるのです。

赤ちゃんはどうしてそんな風に眠るのでしょうか。

ヒトの赤ちゃんは、大変独特な特徴を持っています。そのうちのいくつかは何百万年もの間で進化してきたもので、私たちの生物学と行動に深くしみこんでいます。

- 私たちヒトは、出生後の発達に長い期間を要し、赤ちゃんの脳が急速に発達している間は、たくさんのエネルギーが必要です。
- そのため、頻繁で欲しがらるままの授乳と、早く消化できるような高カロリー・低脂肪の乳汁が必要です。
- 私たちは、よく発達した感覚を持って生まれます—特に視覚・聴覚・触覚です。しかし、私たちヒトは養育者に自分でしがみつくとすることはできず、ぴったり抱かれて移動することに依存しています。
- 生理学的機能の中には成熟に数か月を要するものもあります。これには、体温、呼吸、心拍のコントロールが含まれます。

私たちの進化の歴史を通して、ヒトの赤ちゃんは常に養育者の存在—多くの場合はお母さん—がなければ生き延びていなかったでしょう。頻繁に授乳する必要性とともに、このことは、赤ちゃんは昼も夜も自分のお母さんの近くにいるように設計されていることを意味します。ヒトの赤ちゃんは、人生の最初の数ヶ月から数年の間は、自分のお母さんの体の近くで（おそらくは触れながら）眠るように、生物学的に進化してきました。昔は、そうしなければ生存することはできなかったでしょう。現在、私たちは進化してきたころとは大変違った環境の中で生活し、眠っています。そのため、赤ちゃんの睡眠を理解することは、私たちの進化の生物学に基づく正常な赤ちゃんの睡眠は何かということと、私たちの歴史と文化が、今日正常だと考えられるように形作ってきた方法の二つの情報をあわせて関連づけて考えることなのです。

「一晩中眠ること」

赤ちゃんが一晩中眠るようになる時期について広く信じられていることは、1950-60年代に行われた人工栄養児についての研究に基づいています。しかし、赤ちゃんが一特に母乳で育てられている赤ちゃんが—少なくとも最初の1年間をとおして、夜に起きて哺乳することは正常のことです。

親は、月齢が小さいうちから赤ちゃんが自立する手助けをするようにという精神的な圧力を感じていることがあります。よく知られている誤解には、「よい」赤ちゃんは夜起きないで、一人で眠り、夜間に注意を必要としないというものがあります。結果として、親はできるだけ早くから「夜を通して眠る」ように「手伝う」ことを試みるかもしれません。しかし、ヒトの赤ちゃんに一人で長く眠るよう期待することは、現実的でないばかりか有害でさえあります。

研究によると、睡眠の合計時間は同じであっても、人工乳で育てられている赤ちゃんは、母乳で育てられている赤ちゃんよりも早い時期に、深くて（1回の睡眠が）長い睡眠をするようになることがわかっています。人工乳を使用すること、あるいは赤ちゃんがまだ準備できていないときに、「夜間を通して眠る」ように奨励する「睡眠トレーニング」を行うことで、母乳育児を継続することが難しくなります。また同様に、体温調節やホルモン産生のコントロール、生物学的リズムをコントロールする遺伝子などが発達する過程を経るより前に、睡眠パターンを成熟させようとするようになります。睡眠からの覚醒は、そのままでは致命的になるような心拍や呼吸の異常（これらがSIDSと関連しています）から赤ちゃんを守る重要なメカニズムだと考えられています。

赤ちゃんの準備が整う前に長く深い睡眠をとるよう促すことは、赤ちゃんをSIDSの高リスクにさらすことになるかもしれません。

他の情報シートとさらなる情報については、www.basionline.org.ukのサイトを参照してください。

© 著作権はBASIS (Baby Sleep Information Source) にあります。BASISは臨床的な睡眠の問題に対処したり個人へのアドバイスは行いません。赤ちゃんの健康に関する心配があれば、親は保健医療専門家に相談すべきです。2018年10月

