

# 眠りで子どもは変わる

—健康な子どもを育むメソッド—



## Sleep Wrecked Kids

Helping Parents Raise Happy,  
Healthy Kids, One Sleep at a Time

著：Sharon Moore

監訳：日本小児口腔発達学会／井上敬介

訳：小川裕一郎／川島大輝／佐藤泰隆／  
佐藤 涼／鈴木隆太郎／山口陽子／  
渡邊有沙／渡邊一樹

## 子どもの睡眠に悩む親のための完全ガイドブック

今、多くの子どもたちが睡眠に問題を抱えています。  
しかし、その問題に気づかれないことも少なくありません。  
睡眠は、子どもの体や脳の成長、健康、学習などへの影響が大きく、  
子どもの将来を左右するといっても過言ではないのです。  
本書には、睡眠の重要性はもちろん、睡眠障害を見つけるためのヒントや、  
子どもを良質な睡眠へと導くノウハウが詰まっています。  
小さな子どもを持つ親から歯科専門家まで、睡眠を知るのに最適な1冊となっています！



# 子どもを良質な睡眠へと導くノウハウが盛りだくさん!

## Contents

### 第1章：睡眠の重要性

- ・睡眠の問題が子どもに及ぼす影響
- ・特別支援を必要とする子どもの睡眠不足
- ・今こそ行動するとき

### 第2章：睡眠の問題を理解する

- ・よい睡眠とは?
- ・悪い睡眠とは?
- ・睡眠の乱れによる負の連鎖

### 第3章：危険信号を見極める

- ・睡眠の危険信号
- ・行動面の危険信号
- ・環境とルーティンの危険信号
- ・気道の危険信号
- ・筋機能のおよび歯科的な危険信号
- ・医学的な危険信号
- ・問題の深刻さを知るには

### 第4章：あなたにできること

- ・物理的な環境
- ・情緒的な環境
- ・ルーティン
- ・第三者の魔法

### 第5章：健康な気道の作り方、 「筋肉」へのアプローチ

- ・口腔筋機能療法が果たす役割
- ・マイオ・オプティマイズ:子どもの気道をよくするために、生まれた日からできること
- ・気道を成長させるためのお口遊び
- ・適切な位置で筋肉を休ませる
- ・専門家を頼るタイミング

### 第6章：専門家との連携

- ・睡眠関連疾患で困ったら
- ・習慣や環境による睡眠の乱れで困ったら
- ・赤ちゃんのことで困ったら
- ・お子さんに合った専門家の選び方
- ・専門チームとの連携

眠れない子にみられる夜間の特徴		どのくらいの頻度ですか?				
夜間のお子さんの様子		決してない	ほとんどない	たまに	しばしば	いつも
寝る前に	汚臭になる/心配したり落ち着きがなくなる					
	簡単な指示に従うことができない					
	泣きそうになったり不機嫌になる					
寝るときに	寝る準備をすることを嫌がる					
	時間を過ぎや言い訳をする					
	抱っこされるか、誰かが部屋にいないと寝つけない					
一度眠ると	リラックスできない					
	寝ることを嫌がる					
	眠りにつくまで10~15分以上かかる					
	寝つきが悪い					
	夜中に目が覚め、叫ぶ					
一度醒ると	夜中に起きて他の人のベッドに入ってくる					
	目が覚めると物がある					
	変な体勢になっている					
	何度も目が覚める					
	眠りが浅い/起きやすい					
再度寝ると	目が覚めると再び眠れなくなる					
	寝ながら起き上がりたり、しゃべったりする					
	悪夢をみる					

親から  
歯科専門家までが  
活用できる  
チェックリストが  
充実!

#### 睡眠時間はどのくらい必要か

さまざまな睡眠ステージを考慮したうえで、あなたとお子さんがかもとも効果を実感するためには、いったいどれくらいの睡眠時間が必要なのでしょう?  
これは年齢によって異なり、小さな子どもは大人と比べるとより多くの睡眠時間を必要としますし、個人差もあります。  
以下の表は、最新の科学的研究に基づいたアメリカ睡眠医学会のガイドラインに基づく目安です。

	理想的な睡眠時間	一日における睡眠の割合
0~3ヵ月	14~17時間	58~71%
4~12ヵ月	12~16時間	50~67%
1~2歳	11~14時間	45~58%
3~5歳	10~13時間	42~54%
6~12歳	9~12時間	37.5~50%
13~18歳	8~10時間	33~42%
18歳以上	7~9時間	29~37.5%

このように各年齢層に必要な睡眠時間にばらつきがありますが、これらの違いにはさまざまな要因が絡んできます。一般的な要因としては、睡眠欲(一日を通して蓄積され、昼寝や日中の活動に左右される)や、概日リズムがあります。  
概日リズムは日中の覚醒と夜の眠気を決めてくれるもので、通常は生後6ヵ月以内に発達し、赤ちゃんが夜、より眠るために役立ちます。早起きか遅寝かは、人それぞれの概日リズムによって決まっており、このリズムは光、音、周りの雰囲気、活動レベルなどの環境的要因に大きく左右されます。日役とともに脳内で放出されて入眠のきっかけになるメラトニンというホルモンに影響を与えるため、光はもともと重要な要素といえます。  
中には遺伝的に睡眠時間が短い人もいますが<sup>9)</sup>、毎晩6時間の睡眠だけで脳のパフォーマンスを保つことができる人は、1~3%しかいないといわれています。睡眠時間が短いかどうかは遺伝子の発現によって決まります<sup>10)</sup>。そのため、自分

科学的根拠に  
基づいた情報、  
生活改善の  
ヒントが満載!

もくじより一部抜粋

きりとり線

注文書

眠りで子どもは変わる  
—健康な子どもを育むメソッド—  
モリタ商品コード:208040977

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒 )		
●TEL	●FAX	

支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。  
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。