

# 目次

『Sleep Wrecked Kids』翻訳版の刊行にあたって ～親愛なる読者の皆様へ～	4
推薦の言葉	5
日本語版発刊によせて	13
序文	15
はじめに	17
なぜ、誰も何もしないのでしょうか？／19	
こんなはずじゃなかったのに……／21	
筆者の想い／23	
<b>第1章：睡眠の重要性</b>	<b>25</b>
睡眠の問題が子どもに及ぼす影響／31	
行動面への影響／31	
身体面への影響／34	
精神面への影響／36	
長期的な影響／38	
特別支援を必要とする子どもの睡眠不足／40	
今こそ行動するとき／43	
<b>第2章：睡眠の問題を理解する</b>	<b>45</b>
よい睡眠とは？／48	
睡眠の種類とステージ／49	
睡眠時間はどのくらい必要か／60	
よい睡眠の法則／64	
悪い睡眠とは？／66	
一般的な睡眠関連疾患について／66	

## 目次

慢性的な病状・身体症状と睡眠関連疾患／71	
“進化”と気道／75	
遺伝学とエピジェネティクス／78	
(睡眠関連疾患とは異なる)不適切な習慣や環境による睡眠の乱れ／79	
睡眠の乱れによる負の連鎖／80	
<b>第3章：危険信号を見極める</b>	<b>83</b>
睡眠の危険信号／85	
行動面の危険信号／88	
眠れない子にみられる夜間の特徴／88	
眠れない子にみられる日中の特徴／89	
環境とルーティンの危険信号／91	
環境のチェック／91	
就寝前のルーティンのチェック／91	
気道の危険信号／92	
筋機能のおよび歯科的な危険信号／92	
医学的な危険信号／93	
問題の深刻さを知るには／93	
<b>第4章：あなたにできること</b>	<b>105</b>
物理的な環境／106	
情緒的な環境／109	
ルーティン／116	
何から始めるか？／116	
寝る前のルーティンのコツ／118	
夜間のルーティンのコツ／123	
朝のルーティンのコツ／126	
日中のルーティンのコツ／127	
新しいルーティンを定着させるために／130	
第三者の魔法／134	
<b>第5章：健康な気道の作り方、「筋肉」へのアプローチ</b>	<b>137</b>
口腔筋機能療法が果たす役割／140	

## 目次

口腔筋機能療法は誰が担うのか／144	
口腔筋機能療法と睡眠関連疾患／145	
口腔筋機能療法で睡眠をよくする／146	
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／148	
お腹の中にいるとき／149	
母乳育児／152	
鼻呼吸／158	
離乳食への移行／161	
言語の発達をよくする／168	
気道を成長させるためのお口遊び／171	
適切な位置で筋肉を休ませる／173	
専門家を頼るタイミング／174	
<b>第6章：専門家との連携</b>	<b>177</b>
睡眠関連疾患で困ったら／179	
習慣や環境による睡眠の乱れで困ったら／199	
赤ちゃんのことで困ったら／202	
お子さんに合った専門家の選び方／205	
専門チームとの連携／207	
<b>おわりに：次にできること</b>	<b>211</b>
自分自身の睡眠を真剣に考える／211	
気を抜かない／213	
伝える／214	
<b>付録</b>	<b>217</b>
付録A：赤ちゃんのよい睡眠習慣の作り方／217	
赤ちゃんがぐっすり眠れるようにする方法／218	
赤ちゃんの睡眠環境／218	
光／219	
騒音／220	
寝具／220	

## 目次

寝間着／220	
その他の不快感の原因／221	
赤ちゃんの睡眠のルーティン／221	
午前中／222	
日中／222	
お昼寝の時間／222	
授乳について／223	
赤ちゃんの寝かしつけの準備／224	
子守唄／224	
寝る前のルーティン／224	
眠りに入る／225	
夜間断乳／226	
兄弟姉妹と赤ちゃんがいる場合の睡眠管理について／226	
<b>著者からのメッセージ</b>	<b>233</b>
<b>謝辞</b>	<b>235</b>
<b>著者プロフィール</b>	<b>237</b>
<b>監訳者・翻訳者略歴</b>	<b>238</b>



## 第1章

# 睡眠の重要性

「睡眠の問題は、この10年間で3倍に増えています。  
家族全員に影響を及ぼすことがあり、大きな社会問題となっています」

O.ブルーニ博士<sup>9</sup>

この本は眠れない子どもについての本ですが、まずは眠れない大人について触れたいと思います。

この本は眠れない子どもについての本ですが、まずは眠れない大人について触れたいと思います。

大人にも改善すべき睡眠の問題があるにもかかわらず、子どもがよく眠れないときには、親はさらに眠ることができません。アメリカ疾病予防管理センター(CDC)の調査によると、アメリカ人の35%以上は一日の平均睡眠時間が7時間未満でした<sup>10</sup>。そのうち成人の30%は、一日の平均睡眠時間が6時間未満であることがわかっています<sup>11</sup>。

現代では、休息よりも生産性を重視されることが多くあります。「寝ることは意志の弱い人がすること」「寝るときは死ぬときだ」といった言葉が平気で使われます。しかし実は、起きている時間が長くなると、生産性の低下を招きかねません。睡眠負債とは、単につらいだけではなく、起きている時間が増えることで神経がすり減り、それが時間とともに蓄積されていくものなのです<sup>12</sup>。

現代では、休息よりも生産性を重視されることが多くあります。「寝ることは意志の弱い人がすること」「寝るときは死ぬときだ」といった言葉が平気で使われます。しかし実は、起きている時間が長くなると、生産性の低下を招きかねません。睡眠負債とは、単につらいだけではなく、起きている時間が増えることで神経がすり減り、それが時間とともに蓄積されていくものなのです<sup>12</sup>。

9 Bruni, 'Insomnia: Clinical and Diagnostic Aspects'.

10 Institute of Medicine, 'Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem', (Washington, DC: National Academic Press, 2006), <https://doi.org/10.17226/11617>.

11 C.A. Schoenborn and P.F. Adams, 'Health Behaviors of Adults: United States, 2005–2007', Vital Health Stat 10, no. 245 (March 2010).

12 Hans P.A. van Dongen, Greg Maislin, Janet M. Mullington and David F. Dinges, 'The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology from Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation', Sleep 26, no. 2 (1 March 2003): 117–26, <https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117>.

## 眠りで子どもは変わる

睡眠不足になると、体は血流からブドウ糖を取り込みにくくなり、脳は正常な思考ができなくなります。すると、合理的な思考、気力、自制心、生産性、同僚との交流などに影響が出るので、職場においても非常に不利になる可能性があります。実際、睡眠時間が6時間未満または8時間以上だと、論理的思考力や語彙力が落ちていき、脳の老化が進むといわれています<sup>13</sup>。

少量の睡眠不足でも能力は低下し、マイクロスリープ(気づかないうちに数秒間眠っている状態)に陥る可能性があります。これは、車の運転中、メスを握っているとき、機械を操作しているときなど、いつ起こってもおかしくない危険な状態です。睡眠不足は、自動車事故、労働災害、医療ミスなどの業務上の過失と関係があるといわれています<sup>14,15</sup>。チェルノブイリのメルトダウン事故やスペースシャトルのチャレンジャー号事故すらも、睡眠不足が原因だといわれています<sup>16,17</sup>。

ほとんどの人は睡眠時間が短くてもいつも通りのパフォーマンスで仕事ができていると信じていますが、恐ろしいことに検査をしてみるとそうではないことがわかります。ある研究では、一晩の睡眠時間が6時間以下の被験者の日中の認知機能は、二晩完全に眠れなかった場合と同じくらい低下していることが示されました。しかし、これらの被験者たちは自分が正常だと思い込んでいたのです。眠気の評価は、被験者がこうした認知障害の増加にほとんど気づいていないことを示唆しています<sup>18</sup>。

13 Richard Wiseman, *Night School: The Life-Changing Science of Sleep* (London: Pan Books, 2015).

14 Institute of Medicine, 'Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem'.

15 National Highway Traffic Safety Administration, *Drowsy Driving and Automobile Crashes: Report and Recommendations*, (Washington, DC: U.S. Department of Transportation, 1998), <https://www.nhtsa.gov/sites/nhtsa.dot.gov/files/808707.pdf>.

16 Merrill M. Mitler, Mary A. Carskadon, Charles A. Czeisler, William C. Dement, David F. Dinges and R. Curtis Graeber, 'Catastrophes, Sleep, and Public Policy: Consensus Report', *Sleep* 11, no. 1 (1988): 100–09, <https://doi.org/10.1093/sleep/11.1.100>.

17 James K. Walsh, William C. Dement, and David F. Dinges, 'Sleep Medicine, Public Policy, and Public Health', *Principles and Practice of Sleep Medicine*, no. 4 (2005): 648–56, <https://doi.org/10.1016/b0-72-160797-7/50060-4>.

18 Dongen, Maislin, Mullington and Dinges, 'The Cumulative Cost of Additional Wakefulness', 117–26.

人は眠いときでも、自分のパフォーマンスが正常であると錯覚しますが、実際はそうではありません。まったく違うのです。

人は眠いときでも、自分のパフォーマンスが正常であると錯覚しますが、実際はそうではありません。まったく違うのです。

睡眠不足はパフォーマンスや生産性の問題だけでなく、心身の健康の多くの領域に深刻な影響を及ぼします。サリー大学の科学者たちは、1週間の平均睡眠時間が6時間未満になると、700を超える体内の遺伝子やその発現が変化することを発見しました<sup>19</sup>。断片的な睡眠や乱れた睡眠

とがんの関連を示す研究もあります<sup>20,21</sup>。さらに、閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)の患者では、膵臓がん、肺がん、腎臓がん、皮膚がんのリスクが有意に高くなるといわれています<sup>22</sup>。

現在では、糖尿病、統合失調症、心臓発作、脳卒中、アルツハイマー病と睡眠不足や断片的な睡眠を関連づける研究も行われています。実際、成人の推奨睡眠時間である7~9時間ではなく5時間以下の睡眠では、死亡リスクが15%も増加する可能性があるといわれています<sup>23</sup>。

1950年代には、極端な睡眠遮断の実験が行われました。8日間眠らずにいた青年が、次第に不安定な行動をとるようになった例があります。次第に、自分の靴には蜘蛛がたくさんいるといった幻覚や、訪問した医師を葬儀屋だと思いつつ

19 C. S. Moller-Levet, S. N. Archer, G. Bucca, E. E. Laing, A. Slak, R. Kabiljo, J. C. Y. Lo, N. Santhi, M. Von Schantz, C. P. Smith, and D.-J. Dijk, 'Effects of Insufficient Sleep on Circadian Rhythmicity and Expression Amplitude of the Human Blood Transcriptome', *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, no. 12 (2013), <https://doi.org/10.1073/pnas.1217154110>.

20 F. Javier Nieto, Paul E. Peppard, Terry Young, Laurel Finn, Khin Mae Hla, and Ramon Farré, 'Sleep-Disordered Breathing and Cancer Mortality', *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* 186, no. 2 (2012): 190-94, <https://doi.org/10.1164/rccm.201201-0130oc>.

21 Francisco Campos-Rodriguez, Miguel A. Martinez-Garcia, Montserrat Martinez, Joaquin Duran-Cantolla, Monica De La Peña, María J. Masdeu, Monica Gonzalez, Felix Del Campo, Inmaculada Gallego, Jose M. Marin, Ferran Barbe, Jose M. Montserrat and Ramon Farre, 'Association between Obstructive Sleep Apnea and Cancer Incidence in a Large Multicenter Spanish Cohort', *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* 187, no. 1 (2013): 99-105, <https://doi.org/10.1164/rccm.201209-1671oc>.

22 David Gozal, 'Sleep Apnea and Cancer: Illicit Partnerships', in *AACP Australian Chapter – 6th International Symposium*, (Sydney, March 18, 2017).

23 Institute of Medicine, 'Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem'.

眠りで子どもは変わる

眠れない子にみられる日中の特徴		どのくらいの頻度ですか？					
日中のお子さんの様子		決して ない	第三者 判断	ほとんど ない	たまに	しばしば	いつも
情緒	不機嫌						
	心配性						
	イライラする						
	怖がり						
	悲しい						
	短気						
	敏感						
	理性に欠ける						
	急に機嫌が悪くなる						
	感情を爆発させる						
社会性	非協力的である						
	喧嘩が多い						
	人の話を聞かない						
	しつこい						
	理屈っぽい						
	他人の話への口出し、割り込みが多い						
	「嫌だ」という言葉が多い						
	友人を作ったり、関係を保つのが難しい						
反抗的な態度をとる							
学習	気が散りやすい						
	集中できない						
	ボーッとしている						
	同年齢の子と同じようなコミュニケーションがとれない						
	同年齢の子より遅れている						
	能力に対して期待通りの結果が出ない						
	問題解決に苦労している						
	指示に従うことができない						



危険信号を見極める

眠れない子にみられる日中の特徴							
日中のお子さんの様子		どのくらいの頻度ですか？					
		決して ない	第三者 判断	ほとんど ない	たまに	しばしば	いつも
行動	泣きむし						
	やる気がない						
	パニックになる						
	何かができないとすぐに イライラする						
	落ち着きがない						
	乱暴						
	攻撃的／いじめっ子のよ う						
	忘れっぽい						
	ADHDの子のような行動 をとる						
	話を聞かない						
	好ましくない行動を抑え ることができない						
身体的	水泳やランニングなどの 運動を避けたがる						
	不適切な時間に眠ってし まう						
	じっとしてられない						
	つねに動いている						
	過度にソワソワする						
	無気力である						
	眠い						
エネルギーに満ちている							

## 眠りで子どもは変わる



- ・ご褒美を活用する：多くの子どもにとって、努力に対する目にみえる小さなご褒美は効果的です。たとえばカードにスタンプを押したり、シールを貼ったり、風船を飛ばしたりなどです。また、すべてのステップを問題なくこなせたり、何日か続けてこなせた場合には、より大きなご褒美を与えることもできます。たとえば、「早く寝てカードにすべてシールが貼れたら、朝、部屋にサプライズがあるわよ」と、毎日小さなご褒美をあげることから始めてもいいでしょう。週の終わりのご褒美は、長期に及んで睡眠の問題を抱える子どもには本当に助けになります。とくに、カレンダーをみて日々前進していることが確認できれば、毎日の習慣づけと1週間の感覚を身につけることができます。また、「月曜から金曜まで毎晩カードにシールを貼れたら、土曜に映画をみに行こう」などと、特別な体験がモチベーションにつながる子もいます。チケットやシールも、多