

第12回発達保育実践政策学セミナー
「乳児期の眠り～睡眠脳波研究からわかってきたこと～」

2016年4月20日(水)

佐治 量哉(玉川大学脳科学研究所)

講演概要

我が国の子どもの生活が夜型から改善される傾向にあることが、近年の幼児健康度調査(2011)により明らかにされた。しかし、1歳未満児(乳児)の睡眠に関しては全国的な疫学調査は行われておらず、自治体が主催する公的な検診時に付随して調査される報告や、多数の研究者による報告を把握しなければならない。また近年、共働き家庭が増えており、保育園・小規模保育・認定こども園・家庭保育室・認可外保育園などで児の保育が必要とされる状況になっており、乳児の睡眠動態も年々変化していると考えられる。乳児の睡眠は、児の中枢神経系の成熟に伴う睡眠-覚醒リズムの発達に規定されると共に、家庭・社会環境の活動サイクルにも少なからず影響を受けている。

本講演では、睡眠に関する疫学調査結果を概観する。また新生児期・乳児期の睡眠動態、睡眠覚醒周期の発達、睡眠中の生理学的指標などについて簡単に紹介し、乳児の睡眠に対する基本的な考え方を紹介する。そして、近年演者が行ってきた乳児の睡眠脳波データの集積と分析からわかってきたことを紹介する。

I. 子どもの睡眠に関する疫学調査

- －幼児健康度に関する縦断的比較研究
- －乳幼児栄養調査
- －21世紀出生児縦断調査
- －社会生活基本調査

(KW: 起床時間、就寝時間、全睡眠時間、昼間睡眠時間、夜間睡眠時間、N/T比)

II. 新生児期・乳児期の睡眠動態

- －睡眠・覚醒段階の分類
 - ・動睡眠(active sleep: AS)
 - ・静睡眠(quiet sleep: QS)、徐波睡眠(slow wave sleep :SWS)
 - ・不定睡眠(indeterminate sleep)、移行睡眠(transitional sleep)
 - ・覚醒(wakefulness)

