

# おがあさんの良い生活が 子どもにうつがれていく

眼音といえは  
二葉保育園  
73-1530

## 環境の変化で子どもの生活も変化

昔から子どもは朝に目覚め昼間には活発に遊び夜にはぐっすりと眠ることが成長過程でごく自然な姿でした。しかし、近年人工照明やインターネット、電子機器の発達により、深夜近くまで暗くならない環境で、また、たくさんの遊ぶものがある中で私たちは生活しています。このことは大人の睡眠だけでなく、子どもの睡眠にも大きな影響を与えています。

このように子どもは夜眠り、昼間活動するという正常な睡眠・覚醒のリズムが保たれず、不眠や過眠といった症状を示したり、また夜更かし、朝起きられない症状から遅刻、欠席、そして不登校に発展することもあると聞きます。

近年、柳沢先生の睡眠と健康の関係にスポットライトが当たり始めましたが、人の睡眠・覚醒のリズムの発達には、新生児・乳児期の眠りが大きく関連するということが脳の研究等で明らかになってきました。

## 母のリズムが子に受け継がれる

子どもは母の胎内にいるときは、心臓の脈動や母よりいただくメラトニンなどのホルモンでサーカディアンリズムが刻まれていきます。母体から胎児へ伝えられるサーカディアン信号は、胎児の発達に影響を強く与えることが解ってきました。たとえば、妊娠中に夜間勤務を行う看護師さんや、勤務中に時差ボケを体験する国際線の客室乗務

員さんでは、このサーカディアン信号が乱れ、出生時の赤ちゃんの体重が減ってしまったり、早産になる確率が増えたり、また流産が起こりやすくなるということが、研究と統計で分かっています。

動物研究でも、妊娠ラットを常に明るい恒明環境で飼育すると、母体がつくるメラトニンのサーカディアン信号が消失して、胎児の体重増加スピードが落ちる現象が観察されています。

## 母の生活リズムに気を付けましょう

このように妊娠した母親がサーカディアン信号を正確に刻むことが、つまり、良い生活習慣で生活することが、胎児の成長に良い影響を及ぼします。

逆に生活時間がめちゃくちゃだと赤ちゃんに悪影響を与えてしまいます。私たちは「タバコ」や「お酒」が妊娠期には危険なものだと認識していますが、お母さんの「夜更かし」や「安定しない生活」も子どもたちの成長に悪影響を及ぼしてしまうのです。

