

小児科医・助産師が、子どもの睡眠環境の重要性を総勢 60 名のママ・パパに指南！

北欧流子育てイベント 赤ちゃんのための「スリープトレーニング」 イベントレポート

2018 年 7 月 23 日

ノルウェー生まれのベビー用品ブランド、株式会社ストッケ（本社：東京都中央区、代表取締役：川原夏子）は、2018 年 7 月 15 日（日）、表参道 Ao ビルイベントスペース 2F にて、妊娠・出産・マタニティ情報サイト「ニンプス」と共催で、「睡眠」を考える『赤ちゃんのための「スリープトレーニング」』イベントを開催しましたのでお知らせいたします。イベントには総勢 60 名が来場、大盛況のうちに終了いたしました。



ストッケでは、『親子の距離を近づけるデザイン』をコンセプトに、40 年以上もの間、製品開発とコレクションの拡充を行ってきました。赤ちゃんの発育と健康に不可欠な「睡眠」をテーマに、ノルウェー生まれの北欧企業としての視点も踏まえて今回のイベントを構成しました。内容は、「妊婦さんの部」・「ママとベビーの部」として、参加者を変えた 2 部構成で開催。講師には、小児科医で赤ちゃんの睡眠を専門に研究している豊浦麻記子氏と、20 年以上フリーランスの助産師として活動している浅井貴子氏をお迎えしました。

■小児科医の豊浦麻記子先生による「ママと赤ちゃんの睡眠講座」

小児科医であり、赤ちゃんの睡眠を専門に研究している豊浦麻記子氏からは、「赤ちゃんの睡眠」をテーマに講義をいただきました。

1. 思春期の問題行動は、赤ちゃんの頃の睡眠の質が密接に関わっている

引きこもりや不登校の問題を抱える思春期の子どもは過半数が、赤ちゃんの頃に十分な睡眠を取れていなかった経験を持っています。そのため、赤ちゃんの頃から睡眠に介入する必要があります。

2. 社会適応力の高い“幸せ脳”を育てるには、認知機能のバランスよい発達が必要

性格が穏やかで頭の回転が良く、自主性があり、好奇心が旺盛で、相手の気持ちを想像できる、など社会適応力の高い子どもを育てるためには、認知機能をバランスよく発達させることが重要です。認知機能の発達には、感覚と運動の経験とともに良質な睡眠が欠かせません。そのために、赤ちゃんの頃から日中は太陽光を浴び、全身運動（砂場で砂を触る、木登りやブランコで遊ぶ、ハイハイやうつぶせの時期は、背筋を使って体幹を鍛える等）や手先を使った遊びをしっかりとさせる。また夜は、明るい部屋で過ごし続けることのないよう規則正しい明暗のリズムが重要になってきます。



3. 良質な睡眠と運動を通じ、

2歳までに体内時計を整えることが重要

人は全身に体内時計を持って生まれてきます。子どもの体内時計は、産まれたての頃はバラバラの時刻を刻んでいるため、質の良い睡眠と運動を通じ、2歳までに体内時計を整えて中枢時計・末梢時計の全ての時間をシンクロさせることが大切です。母親の不規則な生活リズムは、胎児の体内時計形成に影響を及ぼすと言われています。これから出生する子どものためにも、妊婦さんの睡眠リズムは非常に重要になってきます。

4. 寝付く力を育むには、母子分離睡眠と生後6カ月以降の夜間断乳を

赤ちゃんが熟睡するためには、寝付く力を育むことが必要です。夜間にぐずついても、すぐに抱っこをせず、少しの時間待ってあげることや、背中を規則正しくたたいてあげて寝付きをサポートしてあげることが大切です。また、生後6カ月以降で眠れない赤ちゃんについては、夜間の断乳を推奨しています。母子分離睡眠によって、赤ちゃんの寝る環境を整えてあげる必要があります。



母子分離睡眠の不安に対する対策としては、お気に入りのぬいぐるみやブランケットを準備してあげること。寝る前に本を読んであげる、歯磨きをするなど入眠までの儀式を取り入れ、子どもに心の準備をさせることが大切です。

■豊浦先生のコメント

赤ちゃんの中には、感覚過敏など脳機能の問題で眠れない子どももいます。悩んでいるお母さんは、ぜひ病院のサポートを受けて頂きたいと考えています。眠れない原因に応じた治療をはじめ、お母さんのケアも行っています。全てを自分の責任として抱え込まないでもらいたいと思っています。

また、大人の生活リズムに流されて就寝時間が遅いお子さんであっても、今日から改善はできます。寝る時間だけでなく夕食や入浴時間を前倒しにして行動のリズムを整えることから始めてみてください。

■助産師の浅井貴子先生による「赤ちゃん寝かしつけのコツ」と「歩き方講座」

助産師として活動している浅井貴子氏からは、「赤ちゃんの寝かしつけのコツ」と「歩き方」をテーマに講義をいただきました。

1. お母さんの心音を聞きながら、丸くなって眠る。胎児の頃と同じ環境を整えてあげる

横向き抱っこするときは、赤ちゃんの頭は、お母さんの心臓側に向けてあげることが重要です。赤ちゃんは、お母さんの心臓の音を聞くだけ落ち着きます。また、赤ちゃんの頭を、お母さんの胸の間、手は肘より上にし、股関節より膝関節が上になるように赤ちゃんを丸い形にして外向き（お母さんと同じ方向をむいて）に抱っこしてあげると、お腹の緊張がゆるんで眠りやすくなります。その状態で揺らしてあげると寝付きに効果的です。これは、お母さんのお腹にいたときと同じポーズです。



2. ベッドへの寝かしつけは、大人が横になる順序と同じ



抱っこからベッドへの移行は、大人がベッドで横に寝る順序と同じです。ベッドに足を付け、続いてお尻を付ける。その状態から横向きに寝かせ、肘でお尻を支えながら背骨をさすってあげ、眠りについたら仰向けにしてあげます。また、ベビーキャリアから降ろす際は、お母さんが赤ちゃんに覆いかぶさるようにしてあげます。嗅覚が発達している赤ちゃんは、お母さんがすぐ離れてしまうと、お母さんのにおいが消えて、すぐに起きてしまうためです。

3. ベビーベッドを前後に揺らすのも、寝かし付けに効果的

キャスター付きのベビーベッドであれば、前後に揺らして寝かし付けられて便利です。お母さん（お父さん）も、赤ちゃんの抱っこに疲れてしまう時もあるため、片手で揺らせるベビーベッドは親にとっても楽に寝かし付けられます。また、昼間は明るいところ、夕方以降はシェードやカーテンを付けて安眠しやすい環境を作ってあげることが重要です。さらに、カーテンなどに安眠用のアロマを付けるなど、いい香りを赤ちゃんに感じてもらうと寝付きが良くなります。



4. 眠らない赤ちゃんには、おむつテープの確認と骨盤回しがオススメ



赤ちゃんが眠らないときは、紙おむつのテープを緩めてあげます。紙おむつがぴったりしていると、鼠径（そけい）部、腸骨部のリンパを圧迫し、足の動きを妨げてしまいます。赤ちゃんは腹式呼吸のため、指が4本入るくらいの空間を取ってあげることが大切です。加えて、骨盤を回してあげることが推奨します。骨盤のなかの血流が高まると寝やすくなります。片手で赤ちゃんの両足を持って、腸の方向と同じ時計周りに回す。便秘気味の赤ちゃんには便秘効果もあり、すっきりすることでぐっすり眠れるようになります。

5. 腹ばいや大人と同じ入浴で運動量を増やすことも安眠効果につながる

赤ちゃんは背骨が強いため、腹ばいをしっかりさせることが重要です（但し、寝ているとき、ベッドの上など柔らかい場所は避ける）。背骨を使うことでよく眠れるようになり、四肢の連動も上手くいくようになります。また、1カ月健診を過ぎたら、入浴はベビーバスではなく、バスタブで大人と一緒に済ませるのが良いです。湯量が多いと、適度に体が疲れ、そのあとの睡眠も質の良いものになります。

6. 妊婦さん、赤ちゃんともにハイカットシューズを推奨

妊娠中は骨盤を広げるホルモンが分泌されます。これにより、足首や肘、股関節など、全ての関節をやわらかくする作用があります。そのため妊娠中はねん挫をしやすくなるため、ウォーキングなど長時間の運動を行う場合は、足の関節をしっかり覆うハイカットシューズがオススメです。また、赤ちゃんも関節が柔らかい歩き始めは、ねん挫をしやすくなります。ファーストシューズには、アキレス腱をしっかり覆うハイカットシューズを推奨します。



■浅井先生のコメント

お母さん（お父さん）には、お子さんの寝かし付けにおいて、数々の実践を通じて上達していただきたいと思います。そして、子どもが安眠に近づけるよう願っています。

■参加者インタビュー

第1部「妊婦さんの部」参加者

・「育児書には載っていないお話をたくさん聞くことができ非常に勉強になりました。現在、二人目を妊娠していますが、一人目の育児で悩んでいたことと、その理由が合致する場面が多数ありました。」

第2部「ママとベビーの部」参加者

・「眠ってしまったときの抱っこからベッドへの移行に悩んでいましたが、大人と同じように、足、お尻…と順序が重要ということを知り、驚きました。お腹にいたときの様に丸く抱っこすると眠りやすくなるという事など、納得のお話がたくさんありました。今日からいろいろ実践していきます。(2カ月の女の子のママ)」

・「2歳までの睡眠がいかに大切なのかを知ることができました。仕事で帰りが遅くなっても、子どもかわいさに、つい構ってしがいがちです。大人には大人の、子どもには子どものリズムがあることを学んだので、娘との関わり方を改めようと思います。(2カ月の女の子のパパ)」

・「睡眠の大切さを体系的に学べる構成になっていて、非常に勉強になりました。子どもの頃に培った睡眠力が思春期に影響を及ぼすことを知れたので、日中も含め生活リズムをしっかり整えようと思います。赤ちゃんの睡眠のことで悩む、ママ友にも教えてあげたい講義でした。(2カ月の女の子のママ)」



■株式会社ストッケ 代表取締役 川原 夏子のコメント

睡眠をテーマに、お二人の専門家からレクチャーいただきました。「スリープトレーニング」の通り、質の良い眠りを得ることは一つの能力です。日本では、「親子が川の字で寝るのが理想」という考えがありますが、横で眠るお父さん、お母さんの寝息や寝返りといった些細なことが、もしかしたら赤ちゃんの睡眠を妨げる原因になっているのかもしれない。夫婦の時間を持つ、大人の睡眠を確保するという意味でも、子どもとの分離睡眠は良い効果があると思います。



お子さまの睡眠環境を整えるという視点から、ベビーベッドのご用意は、皆様にぜひ検討していただきたいと考えています。ストッケが生まれた北欧には、“サステナビリティ”、“良いものを長く使う”という考えが根付いています。ストッケのコレクションも、新生児の頃から大人になっても使えるものを多く取り揃えています。ストッケのベビーベッド（ストッケ スリーピー）もまた、拡張をしながら10歳頃まで長くお使いいただける製品です。

ストッケは、親子の絆を深めるブランドとして、お父さま、お母さまの日々の生活の中でお役に立てることを願っています。今回のイベントが、皆様にとって“来てよかった”、“今日から使える子育てのヒントがあった”と、少しでも思っていたいただけるものになりますと幸いです。

STOKKE®

DESIGNED TO BE CLOSER

■本イベントについて

赤ちゃんにとって、また妊婦、出産後の母親にとっても日々の睡眠はとても大切で、赤ちゃんの寝かしつけは母親のみならず家族の大きな関心事でもあります。2010年に発表されたイスラエルの睡眠児童学者の研究によると、世界17か国の0~36か月の赤ちゃんの睡眠状況で「日本の赤ちゃんは世界一睡眠時間が短い」という結果が出たという報告もあるほど過酷な状況で、赤ちゃんの睡眠時間は、母親や子育てに関わる家族の睡眠時間に比例しており、睡眠時間が短くなることで双方の心身への影響も懸念されています。こうした背景を受け、ストックでは「睡眠」に着目。母子ともに健やかな毎日が過ごせるよう、赤ちゃんのスリープトレーニングについて広く知ってもらえるような機会を作りたいという願いから、今回のイベントを開催するに至りました。

また、イベントにはデンマーク発・コンフォートシューズブランド『ECCO(エコー)』も参加し、世界一と称され注目されている「北欧流の子育て」のヒントを同社と一緒に伝えたいとしました。

■イベント実施概要

タイトル： 北欧流子育てイベント『赤ちゃんのための「スリープトレーニング」』
開催日： 2018年7月15日(日)
※第1部「妊婦さんの部」・第2部「ママとベビーの部」の2部構成で開催。

講師： 豊浦麻記子氏
小児科医
福井医科大学卒業後、東京女子医科大学、沖縄県立中部病院勤務を経て、14年4月より「兵庫県立リハビリテーション中央病院 子どもの睡眠と発達医療センター」に勤務。睡眠障害による不登校の子どもたちの治療および社会復帰を支援するほか、今年7月からは“夜泣き外来”を開設し、眠れない乳幼児の治療と家族のサポートもスタート。大阪府出身、現在兵庫県神戸市在住、中2と小3の2児の母。

浅井貴子氏
助産師、NCA日本コンディショニング協会トレーナー
新生児訪問指導歴約20年のキャリアを持つ助産師。毎月30件、年間400件近い新生児訪問を行い、出産直後から3ヶ月児の育児のアドバイスや母乳育児指導を実施。世田谷区立産後ケアセンターでボディーケア責任者を務めるほか、またベビーマッサージや妊婦さん向けのセミナーの講師も多数。また、助産師の知識を活かした、妊婦水泳やマタニティーアクアビクスの専門家でもある。

主催： 株式会社ストック、ニンプス (URL:ninps.com)
特別協賛： エコー・ジャパン株式会社 (URL:jp.ecco.com)
会場： Ao <アオ> 2F イベントスペース 東京都港区北青山3-11-7

Please follow us on:



www.facebook.com/stokkebaby



www.instagram.com/stokkejapan

STOKKE®

DESIGNED TO BE CLOSER