

第 50 回

尾道発達障害児支援フォーラム

日 時：平成 30 年 6 月 16 日(土) 13:30~15:30

場 所：あづみ園 プレイルーム



【講演会】

講 師： 熊本大学 名誉教授
兵庫県立子どもの睡眠と発達医療センター（参与）

三池 輝久 先生

演 題：『 体内時計形成と心身の発達 』

【講師の先生の紹介】

（職歴）

昭和 43 年 熊本大学医学部卒業
昭和 44 年 熊本大学小児科入局
昭和 52~55 年 米国ウエストヴァージニア州立大学、神経病理で筋ジストロフィーの研究
（米国筋ジストロフィー協会研究員）
昭和 59 年 熊本大学医学部発達小児科：（小児発達学講座）教授
平成 14 年~15 年 3 月 東京大学教育学部教授（兼任）
平成 15 年 4 月~17 年 3 月 熊本大学医学部附属病院長
平成 18 年 6 月~20 年 5 月 日本小児神経学会理事長
平成 20 年 4 月~ 熊本大学名誉教授
平成 20 年 4 月~25 年 3 月 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」長
平成 23 年~25 年 日本発達神経科学学会理事長
平成 25 年~28 年 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」（特命参与）
神戸先端医療センター 上席研究員
平成 29 年 4 月~ 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」（参与）
平成 29 年 12 月 日本眠育推進協議会理事長

（専門） 乳幼児期睡眠障害、発達障害、不登校、小児精神神経疾患

（所属学会） 日本小児科学会、日本小児神経学会、日本睡眠学会、国際小児神経学会、国際慢性疲労学会、
アジア・オセアニア小児神経学会、日本眠育推進協議会 など

（著書）

- ・「学校過労死」（診断と治療社）1994 年 4 月
- ・「フクロウ症候群」（講談社）1997 年 12 月
- ・「学校を捨ててみよう」（講談社）2002 年 5 月
- ・「不登校外来」（診断と治療社）2009 年 4 月
- ・「子どもと眠り（乳幼児編）」（メディアアイランド社）2011 年 2 月
- ・「子どもの夜ふかし脳への脅威」（集英社）2014 年 4 月

主催：社会福祉法人 あづみの森

共催：あづみの森を育てる会

後援：尾道市小児科医会

尾道市教育委員会

尾道市社会福祉協議会

【申し込み・お問い合わせ先】

社会福祉法人 あづみの森

尾道発達相談・療育支援センター あづみ園

TEL：0848-20-7887

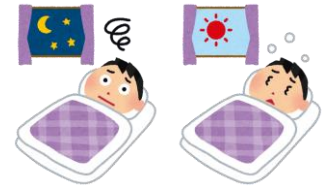
FAX：0848-20-7886

担 当：平川・寺迫



三池輝久先生からのメッセージ

放置してはいけない子どもの睡眠障害



「生活リズムと生体リズム」

地球自転時間（約24時間）に合わせた一日の学校・社会生活を円滑に行う為の体内時計の働きを概日（生体）リズムと呼ばれ、睡眠と覚醒、体温調節、ホルモン分泌など、子どもたちの学校・社会生活を支え生命維持に関わる最も大事なリズムです。個人の実際の生活の在り方を生活リズム、体内時計によって動く生理的現象を生体リズムと呼び、この両者がしっかりとマッチした状態は健康を意味し、お互いにずれが生じると時差ボケ的に特に認知脳の働きが低下することが知られています。

「学校社会生活への適応の仕方を教えるのは保護者の務め」

この概日リズムは赤ちゃんには備わっておらず、生後から幼児期早期までに、暗（夜）と明（昼）の繰り返しを経験しながら一日24時間の生活パターンを脳の視交叉上核（中枢）に刻んで概日リズム中枢時計が完成していきます。ゆえに、保護者が生後間もなくから2歳ころまでに学校社会に適応する24時間の使い方を子どもに教える必要があります。特に、幼児期早期に作られた生活習慣に伴う生体リズムはほぼ確立して生涯に渡り心身の健康に影響力を持つとされています。

「乳幼児期の適切な生活習慣が学校・社会生活を支える」

乳幼児期の適切な眠りと覚醒のリズムが身につけていない子どもたちの脳の発達にはばらつきや抑制が生じ、乳幼児期に始まる、生理的、情緒的な不安定状態（イライラや暴力傾向を含む）を引き起こします。入学後の学校生活は困難になり、登校しても落ち着かず、席に着くことが難しく、学習どころではなくなったりします。入学早々から、時には行き渋りが出てきますし、登校できない子さえ現れます。これらの子どもたちに「発達障害」という診断がなされることも多く、体内時計の適切な形成が子どもたちの心身のバランスに大きな影響力を持つことが分かります。

「乳幼児期の適切な生活習慣とは」

- ① 正しい睡眠時間帯：夜7時から朝7時までの間に夜間睡眠時間が取られている。
- ② 十分な睡眠量：夜間睡眠中に何度も目を覚ますことが無く、夜間基本睡眠時間9～11時間（平均10時間）が確保されている。（過眠で一日のリズムが無くなるのも問題）
- ③ 規則的生活リズム：入眠時間、起床時間、昼寝時間、食事時間のリズムのばらつきがない。
（毎日の入眠時間・起床時間の差が60分以内である）

これらの条件は、子どもたちが生涯に渡り心身共に健康で学校社会生活に適応するために必要な体内時計を構築するための基本的条件と言えます。この条件から外れる状態を睡眠障害と呼びます。

「睡眠障害を放置してはいけない」

睡眠障害が存在すると考えられた場合は直ちに何らかの手を講じる必要があります。放置することは子どもたちの将来の脳機能に問題が生じることを意味しますので、対処法について述べることにします。

