

新生児ケアについて：

新生児・乳児の生活リズムおよび睡眠リズムの研究から

演者 浜松医科大学医学部看護学科 島田 三恵子

根拠に基づく助産ケアを新生児ケアの実践に応用する方法について、研究を通して報告する役割を仰せつかりました。しかし、新生児ケア全般の研究をして来ておりませんので、育児する産後の母親にとって重要な新生児・乳児の生活リズムや睡眠リズム等リズムに関連する限られた分野の研究について2、3報告致します。

産後の母親にとって乳児の不規則な睡眠や授乳による心身の疲労は育児不安の誘因となり得ます。多くの育児書に乳児は殆ど1日中眠っていると記されていますが、現実には育児書ほどには眠らないので、乳児の睡眠不足を心配して、泣いてもいないのに「うちの子はあまり寝ない」「母乳が足りないのではないか」と退院直後の母親が不安を訴える場面に遭遇します。0～11カ月児の睡眠記録を行った結果、生後0カ月の新生児94名の1日の合計睡眠時間は14.1±1.7時間、そのうち夜間睡眠時間は7.6±0.8時間で、これまでの日本の報告より1～2時間短縮していました。1カ月過ぎから半数の乳児がほぼ同時刻に入眠する1日リズムが出来始めて夜間の3時半頃まで眠り、2カ月過ぎから90%の乳児が1日リズムを確立して朝方5時半頃まで持続して眠り、3カ月で100%の乳児に1日リズムが確立されていました。4カ月で1日12.2時間となっていました。母親にこのような発達の見通しを与えて、それまでは乳児と共に寝起きする育児の生活リズムを助言することが大切と考えられます。

このような1日リズムを確立できない8名の乳児を対象とし、ヒト成人および動物実験から理論的に可能な次の育児指導を試みました。①昼は明るい場所に、夜は照度を下げるか消灯し、明暗周期を付ける。②昼間、親など家族や周囲の人達との接触を多くする。③午前中に無理に覚醒させ、日光浴等で生体リズムの位相を前進させる。人工乳を与える場合には、昼間のミルク補充量を少なめにして覚醒させる。④昼間、楽しく遊ばせて覚醒レベルを高め、覚醒時間を長くする。⑤日中、戸外で散歩や運動をさせて、適度に疲労させる。⑥就寝前に沐浴する。⑦規則的な食生活をさせる。⑧親自身が規則正しい生活をする。その結果、7名が1日リズムを確立し、昼夜の明暗周期、食事、日光浴、日中の遊びや運動、入浴時間の他に、親自身の生活リズム・規則的な接触・養育時間などの社会的因子の調整により、乳児の規則的な生活リズムの確立が可能である事が示唆されました。

この他、光線療法における睡眠リズムや内分泌系への副作用の有無を検証した研究に関してご報告致します。