

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2021年11月号掲載

「子どもの睡眠問題への工夫について」

子どもにとって睡眠は、「脳の神経回路をつくり、脳の働きを発達させ、処理する能力を高める」ものです。発達障がいの特性がある子どもは、うまく眠れないなど、睡眠に何らかの問題を経験する場合があります。その原因はまだはっきりしていませんが、感覚の過敏さや睡眠リズムに必要なホルモンとの関係、不安感、うつなどの二次障害が考えられています。

次にあげる家庭でできる睡眠への工夫を参考に、家族も一緒に睡眠を見直してみよう。

1. 生活リズムを整える

早寝早起き、朝食をしっかりとる、昼寝をし過ぎない、日中体を動かす、夕食やお風呂の時間を見直すなど、まずは生活リズムを整えてみましょう。

2. 入眠儀式をつくる

寝る前に着替えて歯を磨く、絵本を読む、マッサージなどの毎日同じ習慣や手順の決まりごとをつくることでスムーズな眠りにつながる場合もあります。

3. 気分転換

どうしても寝つきが悪い時には無理に寝かせようとせず、思い切って布団から出たり、音楽をかけたりしてみましょう。眠れないことで不安になり、寝ようと意識しすぎるとかえって興奮してしまい眠れなくなってしまう場合もあります。

4. 寝る環境を整える

落ち着いて眠りにつける空間づくりと、朝起きやすくなる工夫をしましょう。寝室内を落ち着いた色で統一したり、照明をやわらげたり、眠る時間には静かな環境をつくらせましょう。重みのある寝具や、ぴったりと体に添う寝具などを取り入れると、安心して眠れるようになる場合もあります。朝にはカーテンを決まった時間に開け、日光を浴びるようにしましょう。

以上のような生活リズムの改善や、環境の工夫などでも睡眠問題が解消しない場合は、家族だけで抱え込まずに、かかりつけの小児科や日頃から相談している地域の相談機関に相談しましょう。専門的な治療が必要な場合は、専門機関への受診を検討することもあります。