

育てにくい子にはわけがある SEASON 2
～しでかす子にもわけがある～

サロン限定WEBセミナー

12/7(火)
21:00-22:20
@ZOOM

サロン内でアーカイブ動画も配信中!

事前申し込みは必要なし!

講師 木村 順

第九回 寝付きや寝起きの悪い子のカラクリと生活の工夫
～生活リズムを整えてって言われても～

I：「寝付きや寝起きが悪い」という状態は、分類できる？

- ◆タイプO：そもそも、「家庭生活が、ずさんな生活リズム」になっている
……言うまでもなく、論外
- ◆タイプA：必ずしも睡眠の障害には直結していないが、「基礎疾患」があり、
(例えば、「てんかん」や「花粉症」など)そこから派生する場合
……背景にある「基礎疾患」に対しての「治療」があつての対策
- ◆タイプB：睡眠障害が高頻度で生じやすい「発達の障害」
 - アンジェルマン症候群
 - レット症候群
 - (一部の)ダウン症候群
 - プラダーウィーリー症候群
 - 重度心身障害(重度痙直型四肢麻痺を含む、いわゆる寝たきり?の方たち)

※ 障害そのものの中に「睡眠の問題」が含まれているかは不明だが、「睡眠障害」を呈した子どもには100%の確率で「触覚防衛反応」が出ていた!ことも事実です
- ◆タイプC：自閉性障害に伴う睡眠の障害
➡ 最も「改善」に手がかかる? & 薬物療法(眠剤の服用)で対処するしかない場合も多い

※ 「睡眠」にまつわる問題は、
(イ)発達支援や療育の「射程距離」に入っている状態なのか
(ロ)「てんかん」や「花粉症」の様に「医学的な治療」が必要な状態なのか
の見極めが非常に難しい分野

II：「睡眠－覚醒」に関わる脳内ホルモン(伝達物質)

- (A)脳を覚醒させるホルモン → **オレキシ**
～この産生に関わる神経系のトラブル
=ナルコレプシーという症状になってしまう
- (B)脳を覚醒させるホルモン
気持ちのスッキリさせる → **セロトニン**……日光を浴びる
自律神経系を安定させる ↓
- (C)覚醒から睡眠に切替える → **メラトニン**(昼過ぎから夜にかけて、セロトニンから生成される)

Ⅲ：「睡眠－覚醒」のリズムと自律神経系のバランス

- (A)拮抗機能 **交感神経系** ↔ **副交感神経系**
(ファイティング・モード系) 対 (リラックス・モード系)
- (B)バランスが取れている状態＝
- (C) **自律神経系** ……生理的・身体的な機能
↓
情緒(喜怒哀楽) ……心理的・精神的な機能

Ⅳ：小児の睡眠外来で使われている「睡眠障害」の区わけ

1. 行動性不眠症

- 1) しつけ不足型 ……生活スタイルの見直しが必要
- 2) 入眠時間関連型 ……「入眠時『儀式』」で眠りに就くことができる

2. 睡眠関連律動性運動異常症

～健常な子どもでも、生後9ヶ月の頃には7割近くに認められる(とのこと)←ホント？

- ・首を左右に振る
- ・首を前後に振る
- ・頭を床に打ち付ける
- ・四這い位でのロッキング

3. 睡眠時随伴症

- 1) 遊行症 (=夢遊病)
- 2) 驚愕症 (=夜驚症)

4. 別の疾患に起因する睡眠の障害

- 1) アトピー性皮膚炎
- 2) 気管支喘息
- 3) 胃食道逆流症
- 4) てんかん(脳幹部に震源地を持つ)
- 5) チック

V：テーマに挙がりやすい「睡眠」の問題

1. なかなか、**目覚めて** くない(寝起きが悪い)
2. なかなか、**眠って** くない(寝付きが悪い)
3. **眠りが浅く**、すぐに目覚める
4. 睡眠時間の**絶対量が少ない** (ショートスリーパー)
5. **睡眠のリズム**が一定しない
6. 夜中に**中途覚醒**
7. **早朝覚醒**
8. **昼夜逆転**
9. その他

VI：発達支援(特別支援教育)の現場からみた**射程距離**は？

1. そもそもの**「生活リズム」作り**ができるならば、まずはココから
2. それが困難な場合～背景に**自律神経系**の不安定さ＝情緒的な変動が大
3. さらに**情緒**の不安定を作り出している背景……**「愛着形成」**の希薄さ・未発達
4. 行き着くところが**「触覚防衛反応」**
5. さらに、日中の**「低覚性」**

VII：肝腎要(かんじんかなめ)の**対策＝方法論**は？