

## 基調講演

# 赤ちゃんに 社会生活リズムを教える

三池 輝久 (熊本大学名誉教授、子どもの睡眠と発達医療センター特命参与)

ヒトは地球上で社会を構築し、社会生活を営みながら生きている。地球自転時間(約23時間56分)を基本とする社会生活は正確に24時間で営まれる。大人の社会と子どもたちが生後少なくとも15年程度は密接にかかわりを持たなければならない学校(社会)生活とではその24時間の使い方に違いがある。大人社会の活動開始時間は多くは朝8時ころであるが、昼からあるいは夕方からの社会参加など大きな振れ幅がある一方で、子どもたちの学校社会参加時間は朝8時ころからと固定しておりそれ以外の時間帯に参加できる学校社会はない。

さて、胎児は「母親の体の一部として」生きており、母親の入眠・起床時間、食事時間に大きく影響されながら、既に出生後の学校社会生活への適応に向けて準備をしている。したがって、母親になる方には十分な睡眠時間を確保し、規則的で起床時間に見合った早寝生活を心がけることをお勧めしたい。本来、ヒトの概日リズムは24時間11分程度であり地球の自転時間を軸とした学校社会の正確な24時間リズムとの間に11分の差がある。成人は日常生活の中で、この時差をリセットして24時間生活を守っているが、赤ちゃんではこのリセット力は未熟と考えられる。新生児期には一日をほぼ2～4時間睡眠の繰り返し(超日リズム)で生活しており、体の

あちこちにばら撒かれた母親由来の時計を持ってはいるが、全身リズムをまとめる役割を持つ視交叉上核にある中枢時計はまだ完成していない。生後、夜の暗さや昼間の明るさを経験しながら、全身に受け継がれた母親由来の時計機能を視交叉上核に取りまとめ統合して中枢時計を完成させていくと考えられている。この中枢時計への統合は生後1歳半～2歳までにはほぼ完成し、この時期までの乳幼時期の生体リズム形成は生涯にわたり影響していくと考えられていて、人生の基盤を作る大切な時期である。したがってこの時期にすでに学校社会生活に適切な中枢時計を完成させることには意味があり、11分の時差をリセットしながら一日24時間生活を維持し、6歳から始まる学校社会生活時間に適応する準備が必要である。そのためには「何時に眠り、何時に起床すると良いのか」を赤ちゃんの時期からしっかりと教えることが必要であり、保護者としての最初の大切な仕事となる。

全身の時計機構の規則性は子どもたちの脳を創り、育て、働きを維持し、守る働きを持つ「眠り」を中心とした生活習慣、そしてホルモン分泌・体温調節・エネルギー代謝・免疫機能、などを含む規則性を持った健康な生体リズム形成につながっており、心身の発達発育、将来に向けての健康を支える基盤となるものであることが明らかになってきた。

## 〈プロフィール〉

三池輝久(みいけてるひさ)1942年、熊本生まれ。熊本大学を卒業後、小児科学教室入局。1977年～1980年、米国ウエストヴァージニア州立大学で筋ジストロフィーの研究。1984年～2008年、熊本大学医学部発達小児科(小児発達学講座)教授。2002年から東京大学教育学部教授(併任)、熊本大学医学部附属病院長、日本小児神経学会理事長などを経て2008年、熊本大学名誉教授、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を開設(現在は特命参与)。

