

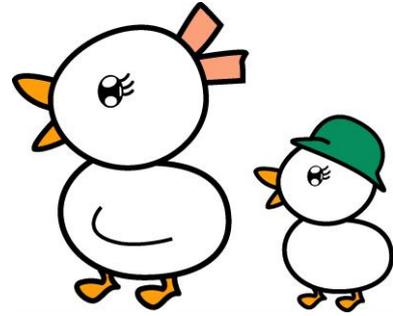
# ikekids コミュニケーション

病院理念：患者様に、心あたたかな医療を提供する。

患者様に、質の高い最善の医療を提供する。

患者様の権利と責務

- 1) 平等で質の高い最善の医療を受ける権利
- 2) 患者様の安全が確保されている権利
- 3) 患者様の医療について情報が得られる権利
- 4) 患者様が治療など自らの意思で選択決定する権利
- 5) 患者様のプライバシーおよび尊厳が保たれる権利
- 6) QOL（生活の質）や生活背景に配慮された医療を受ける権利
- 7) セカンドオピニオンを求める権利
- 8) 病院規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務



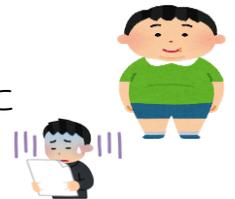
## 子供の睡眠時間はどのくらい必要？

## 年齢別の理想的な時間は？

日本小児保健協会によると1980年と2010年の子どもを比較した場合、22時以降に就寝する子どもの割合が増えており、睡眠時間も減少傾向にあります。睡眠時間が減り睡眠不足が起きますと、以下のような弊害が起こる可能性があります。

### 1) 肥満になりやすい：

睡眠不足になると、脂肪を分解する働きを持つ成長ホルモンの分泌量が少なくなって、脂肪が体に溜まりやすくなります。睡眠時間が短くなると、肥満の発生率が上昇しており、注意が必要です。



### 2) 学業成績が悪化する：

脳は寝ている間に日中学んだことを整理して、記憶として定着させます。睡眠時間が不足して睡眠の質が落ちると、記憶の定着が悪くなって、学業成績が伸び悩む原因となります。

### 3) イライラしやすくなる：

睡眠不足によって自律神経が乱れ、脳がリラックスできない状態が続きます。ストレスとなり、イライラしやすくなり、結果的に怒りやすく落ち着きのない子どもになってしまいます。



### 4) 免疫力が低下する：

睡眠が十分にとれていないと、腸の悪玉菌が増えて、リンパ球の機能が低下することなどから、免疫力がさがります。



## 《子どもの理想の睡眠時間は??》

### 1) 生後0～3ヶ月(14～17時間)：

生後3ヶ月までは、浅い眠りの割合の方が高いため、目を覚ましやすくなっています。睡眠リズムが整ってくる生後4ヶ月頃までは、昼夜が逆転した生活サイクルになることもありますが、あかちゃんのペースに寄り添ってあげましょう。

### 2) 生後4～11ヶ月(12～15時間)：

この頃になると、睡眠リズムが整ってきて、夜にまとまって長く寝てくれるようになります。

### 3) 1～2歳(11～14時間)：

昼寝が1日に1～2回と、回数が少なくなっていきます。昼寝の時間を決めて、睡眠リズムが確立するようにサポートしてあげましょう。



#### 4) 3～5歳(10～13時間)：

昼寝をとりたがらなかつたりするようになるので、夜にしっかり眠れるようにしてあげましょう。日中無理に昼寝させると夜の寝つきが悪くなることもあるので、子どもの様子を見ながらお昼寝させてあげてください。

#### 5) 6～13歳(9～11時間)：

小学校に入学すると習い事等にも通うようになり、夜型の生活スタイルになりがちです。早い時間に寝られる環境を、周りの大人が整えてあげてください。昼寝は疲れた時だけにしましょう。

### 《子供の睡眠の質をあげる方法は??》

子供の睡眠時間を確保するのと同じくらい、睡眠の質を高めることも大切です。睡眠の質が低いと、いくら長い時間寝ても日中に眠たくなることも。子供の眠りの質をあげる為に以下の方法を試してみてください。

#### 1) 朝日を浴びて体内時計を整える：

人間の体内時計の周期は、一日の周期の24時間よりも少し長いといわれています。その為、実際の時刻と体内時計が毎日少しずつズレて、睡眠リズムが乱れてしまうことがあります。

しかし、朝日を浴びると体内時計がリセットされ、このズレがなくなるとされています。毎日起きたらカーテンを開けて朝日を浴びるようにしましょう。



#### 2) 就寝時間の前に眠りやすい環境を整える：

夜も蛍光灯の光を浴び続けていると、脳が落ち着かず、寝付きにくくなります。遅くても就寝の1時間ほど前からは部屋を暗めにし、ブルーライトを発する電子機器の使用も控えて、眠りやすい環境を整えましょう。

#### 3) 昼寝の時間を調整する：

夕方近くに昼寝をしてしまうと、夜に頭が冴えて眠れなくなってしまいます。午後3時以降の昼寝は、夜の睡眠の質を落とす可能性があるため、12～13時あたりに昼寝をさせてあげましょう。

(日本小児学会専門医監修記事(こそだてハック)より)

### お知らせ

☆チックタック童夢館のご利用がインターネットで出来るようになりました。下記のQRコードからご覧になれます。



#### 育児ふれあいサロンのご案内 《いけ☆キッズ》

#### 《12月》

【内容】 「いけ☆キッズクリスマス会」

【日時】 2018年12月22日(土)  
14:30～16:00

【場所】 池田病院 第二別館2階

#### ☆親子でご参加ください

※参加料は無料です。

※予約制となっておりますので、お申し込み、お問い合わせは、**チックタック童夢館**(☎255-3737)までお願いいたします。

※予約後キャンセルされる場合は、前日までに必ずご連絡をおねがいいたします。

※日時、内容が変更になる場合もございますので、ご了承ください。

★社会医療法人 童仁会 池田病院  
住所 西田1丁目4-1 ☎252-8333

#### ★診療時間★

平日診察時間 朝9:00～夜9:00

日曜日診察時間 朝9:00～昼1:00

※受付時間は、朝8:00から診療終了30分前までです。

#### ★予防接種と乳幼児健診★

月・火・水・木・金曜日です。

〈乳幼児健診〉 10:00

11:00

〈予防接種〉 13:00

14:00

15:00

※乳幼児健診の時間帯に予防接種も一緒に受けられます!

※予防接種・乳幼児健診・栄養相談は予約制です。

#### ★インフルエンザの予防接種はお済でしょうか?

インフルエンザの患者様が徐々に増えてきています  
当院でも予約受付中です。

#### ★65歳からの肺炎予防・・・肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本人の死因第3位。肺炎による死亡者の約95%は65歳以上といわれています。

元気で暮らせるよう、ご家族やご親族の方は、ぜひ気にかけて差し上げてください。