

兒童心理學 (第十一講)

牛 島 義 友

睡眠と遺尿の問題

人生の三分の一は睡眠に過ぎしてしまふ割合に、人々は睡眠に對して無關心である。眠られぬ夜でも續くま大さわぎするが、健康に眠つてゐる時には睡眠の事等考へる事がない。大人の眠りにも問題があるが、子供を眠らせる場合にも案外に母親達を困らせてゐる。ねつきの悪い子供、抱いてやらない子供、毎晩の事だけに、母親の時間を奪ふ事も非常なものであらう。

小さな子供は成長や新陳代謝が激しいだけに、疲勞した器關も恢復させる爲に長い睡眠時間が必要である。併し大きくなるに従ひ、この恢復時間は少くてすむ様になる。從來標準睡眠時間が色々な學者によつて示されてゐるが、理論的に必要とされる時間は子供の實際の睡眠時間よりも長くなつてゐる。之は學者の計算が多過ぎるか、子供の實際

の眠り方が足りないかのどちらかであるが、さうやら前者の様である。今この標準時間と實際觀察時間とを示すことの表の如くなる。この睡眠時間は午睡の時間も含めた一日の睡眠時間である。尙ほ最後の欄の時間は觀察時間から割出した時間であつて、之が結局標準睡眠時間として最も妥當なものである。

午睡は三歳乃至六歳の間にやまつてゐるが、子供が睡眠不足、疲勞、不健康等の徴候を示さなければ強ひて行ふ必要はない。併し幼児は一日の中若干の時間、靜かに繪本を見たり、靜かな遊びをする必要がある。

寝つきの悪い子供 乳兒が眠つたり目醒たりするのは空腹や満腹と關係のあるものであるが、成長するに従つて、寝つく習慣の問題となり、謂はゞ子供は睡る事を習はねばならなくなる。睡るには先づ視覚聽覺の刺激をさけ、更に觀念の流れが意識から消える必要がある。寝つくまでの時

子供の睡眠時間

年齢	推定標準時間					観察時間					綜合標準 (時)	
	Dukes (1899)	Hess (1919)	Burnham (1920)	Brown (1926)	Scham (1926)	Terman Hocking (1913)	Flemming (1925)	Hayashi (1925)	Chant Blatz (1928)	Faegre Anderson (1929)		Reynolds Mallay (1933)
1-0	16-18	12-13	12-14	16	16-22		15:05		13:42	14:45		15
1-2		12-13	12-14	15	16		13:20		13:14	13:14		13.5
2-3		12-13	12-14	13-14	15		12:49		12:45	12:43		12.75
3-4		10-11	12-14	13-14	14		12:30		12:32	12:07		12.25
4-5		10-11	12-14	13-14	13		12:00		12:07	11:43		11.75
5-6			11-12	13-14	12-13	時分	11:21		11:30	11:18		11.25
6-7			11-12		12			9:55	11:16	11:04		11.00
7-8			11-12		12			10:04	11:03	10:58		10.75
8-9			11-12		11.5			9:49	10:35			10.5
9-10			11-12		11			9:44	10:44			10.25
10-11			10		11			9:15	10:32			10.00

Loutritt: Clinical Psychology より

間は、横になると直ぐ睡てしまふものもあるが、二、三十分位までは特に遅い方ではない。

子供の癢つきを悪くする条件としては、室内が明るかたり、換氣不良、騒音、寒過ぎたり、暑過ぎたりする場合がある。併し斯る条件は一時的な癢つきの悪さの原因であつて、慢性のもの、疲れてゐるにも拘らず却々眠らない場合は心理的な疑の問題である。斯る場合、癢つく事が不能

であると言ふよりも、癢たがらないのである。面白い遊びをしてゐる時に無理に癢かせようとする子供は癢るのを嫌がる。床に就いてからも、やれ水が飲みたいの、おしっこがしたい等々言つて却々癢ようさしない。之は水や排尿を要求してゐるのではなく、實は親が自分達をかまつてくれる事を要求してゐるのである。或二歳半の子供は餘りぐづぐづ言つて癢ようさしないので、父親が怒つて、早くね

ないさ叩きますよこ叱つた。するこ子供は急に静かになつたが、やがて又「お父ちゃん、来て、叩いて」と言つた由である。

子供が寝る場合に屢々變な癖のあるものがある。例へば一定のおもちやを持つてねないさ承知しなかつたり、一定の枕でないさねないさか、定つたふさんでないさねないさ等ミすねる子供がよくある。この爲に子供連れの旅行の場合に、自家の枕を持ち歩く様な例もある。

又子供が寝つかぬ原因に恐怖心がある場合もある。部屋が暗いから怖いさか、一人では怖いさか、鬼やお化けがあるさ言つて怖がつてねないものもある。併し元來恐怖は初めからあるものではなく、後から教へられ、植付けられるものであるから、最も賢い方法は恐怖心が起らない様に豫防する事である。

靜かに眠らない子供 ねてゐる間は體を動かさず、じつとさしてゐるさ思ふのは正しくない。觀察の結果によると、平均靜止時間はわづか十一分間であつて、ねてゐる間でも絶えず體を動かすものである。之は氣温、湿度、食事等の外的條件に關係なく現れてゐる。併し極端なもの、例へば四肢をばたくさせたり、齒ぎしりしたり、頭を痙攣的に動かしたり、泣き叫んだり、寢言を言つたりするのは、身體的條件や、夢や晝間の激しい活動によるものである。

夢 子供でも夢をよく見る。其夢は晝間の想ひ出や、満たされなかつた慾望の充足であるものが多い。この夢ミ睡眠中の活動ミは深い關係にあり、其程度の激しいものを悪夢ミか夜驚ミ言ふ。悪夢の後では目をさまし、其際夢の中の事を想ひ出す事が出来るし、又幻覺や發汗等は伴はない。夜驚の方は覺醒が伴はず、醒めても夢ミ現實ミを混同し、夢中のものが幻覺ミなつて現れて來たりする。又この場合起き上つたり、泣き叫んだり發汗の様な激しい動作が現れる。發作中は靜める事が出来る。後になつて其時の記憶も無い。發作は十五分から三十分位續く。この夜驚は三歳から八歳までの神經質な空想的な子供に多いさ言はれる。斯る發作があつた場合は先づ覺醒させて、靜かに氣持を鎮めてやるのがよい。

寐け方 一般に鎮靜劑に頼るよりも平素の寐に注意す可きである。小兒の時から一定の時間に床につかせ、電燈は消し、一人でねる様にす可きである。子供が目醒めたり泣いたりしたら、おしつこ其他不快なこさがあるのでないかさ確めるさよい。子供に對しては寢る事は至極當り前の日常事である事を感じさせる必要がある。感情的な興奮や攪亂を感じさせる事が最も悪い。従つて例へば玩具を持つて寢る癖があつたり、一人て暗い處で寢るのを怖がる様な場合に、無理に玩具を取上げたり、強ひて暗い處に寢させよ

うとするのは却つて悪い。無理をするに感情的に攪亂する事になり一層結果は悪くなる。徐々に斯る癖は矯正する方針でなければならぬ。

遺尿 睡眠中に一番困る問題はおねしよである。満三歳以上にもなつてしくじるのを遺尿と言ふ。睡眠中にもらすのが一番多いが、晝間にもらす者もあり、中には晝間のみもらす子供も少しはある。遺尿者の数は十五乃至二十％位であり、智能發達の遅れた子供には更に多い。遺尿の原因としては身體的原因、賤けの缺陷、神經質的性質等が考へられる。この中身體的生理的原因に歸す可きものは案外に少く、ホルトの研究では六八％のものは何等身體的缺陷は無かつたと言つてをり、ウーレイは九割までは器質的缺陷は無いと言つてをる。

身體的原因としては扁桃腺肥大、アデノイド、尿道口狹小、膀胱炎、背椎破裂、内分泌異常、榮養不良、貧血、直腸刺戟、酸性の強い尿等があげられる。尤も斯る原因があれば直ぐ遺尿をする譯ではない。

遺尿は又遺傳するとも言はれる。ペトロウイスキは遺尿は劣性遺傳だと言つてをり、フレリイは家系的研究をなし、遺尿のある家系の家族七八七名中二三九％は遺尿症だつたを報告してゐる。

賤の不充分の原因としては更に細かく次のものをあげる

事が出来る。

1 親の不注意 教養のない親は子供の遺尿に割に無關心であつて、誰でも一度は遺尿をする時期があるものゝ考へてゐる。

2 子供の無能力、智能發育の遅れたものは排泄の習慣が出来上るのに時間がかゝる。併し不能な譯ではないから、親は忍耐強く賤けねばならない。

3 遺傳的の思ひ込む事、親が之は遺傳だと思ひ込んでしまつて、特別の努力を拂はないために、何時までも遺尿を續ける場合もある。

4 訓練設備の不充分、便所が遠い處にあつたりする爲に、面倒がつて賤けを怠る事が原因の場合もある。

5 親が手をかけ過ぎる場合、子供がまだ小さいさか、弱いさか、病身であるとして、何もかも親が子供の世話をやき、其爲に自立の習慣が出来ない場合もある。

最後に神經質的な状態も遺尿に深い關係がある。遺尿をする子供の親や家庭には精神不安定の傾向が濃厚であつたり、子供自身にも精神不安の徴候が見られるものがある。斯る場合は神經症的な状態が原因で、其一徴候として遺尿が現れる譯である。従つて其他に指を吸ふさか、爪をかむさか、癩癩等の性質が見られる。

其他親の注意を惹くために遺尿をする場合もある。下の

弟妹が出来て、餘りかまつてもらへなくなるに、遺尿をする事によつて親の注意を惹かうとする。勿論斯る事をすれば叱られるにきまつてゐるが、子供としては叱られる方が、無視放任されるよりも嬉しい譯である。又恐怖心も結び付いて、見知らぬ處等に行つて恐怖を感じたり、尿意を感じる場合もある。又晝間に遺尿をする場合には遊びに夢中になつてゐて、不注意にもらず事が多い。

躰け方 遺尿を防ぐ事が先づ大切である。この爲に九月乃至一年頃から排尿の躰をつけねばならぬ。其方法や注意としては

- 1 數日間おしつこをする時間を觀察、記録しておいて、排尿する頃と思はれる時間に氣持のよい便器でさせる。
 - 2 おむつを何時も清潔にしておいて、しめつた状態は不快である事を小兒自身に感じさせること。
 - 3、おしつこをした時にはシー等の言葉で合圖をさせること、この言葉は變へずに絶えず使ふ方がよい。
 - 4 うまくすれば褒めるが、失策した場合には叱らないこと。
- 睡眠中は何回か起こして排尿させるが、其時間は夫々の子供によつて相違する。子供の實際の排尿時間を觀察して、それに基いて醒す時間を定めてゆくことよい。

次に出來てしまつた遺尿を矯正する方法としては、先づ

身體の診察をして身體的な缺陷があればそれを治す。次に食物の方を注意し液體のものは出來るだけ少量にする(數週間)。次に次の様なプログラムを守る。

- 1 夕食には液體のものを少くする。食後はお茶をのまない。場合によれば寢る時に匙に一二杯水をのます。
 - 2 寢てから二時間後頃にすつかり醒ました上で排尿させる。
 - 3 次に二時か三時頃に同様に排尿させる。初の頃はもつと屢々行ふ必要がある。
 - 4 遺尿をしなかつた夜は褒めてやり、其爲に日課表によいしるしをつけたりするのもよい。
 - 5 夜中に起す間隔は徐々に長くしてゆく。例へば朝二時に起してゐたならば、それを二時半に變へ、更に三時に變へる様にする。
- 尚ほ斯る矯正の場合必要な事は子供が協力する態度をさる事である。この癖は必ず治るこの確信を持たせる必要がある。