

# 小兒の睡眠

是は獨逸の某雜誌に見えたりとて婦人衛生雜誌に譯載せられたるを轉載せしものなり

## (一) 小兒の睡眠時間

假りに老練で經驗に富んだ醫士に向つて『小供が眠られないがために是非共催眠劑を處方らねばならぬ場合は多いものか何うか』と聞いたとすれば、醫士は定めて『そんな場合に遭遇したことは一回も無い』と答へることです。實に睡眠は小兒に向つて貴重な財産で、これを盜まれることの少ないのは幸福至極のこと、云はねばなりません。呱呱たる勇ましい初聲を上げて一家のうちへ賑はいと希望と幸福とを齎らした天の使の様な嬰兒は初湯のあとで暖かにさへされてゐればヌヤ／＼と熟睡して、遠さあの世の潔き夢を見てゐるもので寒いとか飢いとか云ふ不快なる感じさへ無ければ、目を醒ましてなきたてることも無いものであ

ります。この不快なる感じを早速取り除かれて仕舞へば又も元の眠りに歸つて、平和で汚れの無い心の様をその儘に顔面に浮かべて、見るからに罪の無い天國の人の様になるのであります。生れてから大凡そ三ヶ月の間は睡眠がその生命である程で、間がな隙がな眠つて計り居るもので、覺醒する隙は極めて少いものであります。次の三ヶ月即ち四ヶ月乃至六ヶ月の小供になると、腦や神經がだん／＼發達して、外界の物ごとに多少づゝ氣を留める様になり、従つて睡眠と睡眠との間隙が稍々長くなる様になります。七八ヶ月から滿一年の頃になれば精神作用は益々發達して、或目的に向つて心をはたらかせ、或有へに従つて活潑に手足を動かす様になり、理解力もだん／＼發達して周圍の事柄に對し、面白味と、好奇心と慾望とを以て之を見聞し、覺醒の時間は漸く長くなつて睡眠の時間は追ひ／＼減する様になります。それでも尙ほ一日二十四時間の大部分は大方睡眠のた

めに消費さるゝ者であります。

二歳の末から四歳の始めにかけては少くとも夜は十二時間、晝は一時間乃至二時間の睡眠を要するもので、夜間十二時間乃至十三時間の睡眠を妨げなしに出来る四歳以上の小児には、さして晝寝をさせる必要も無く、之を強ふるのも亦た困難であります。

一般に小児の睡眠時間に就ては年齢によりて多少の相異はありますが、四五歳以上の小児には九時間から十一時間位は是非共安眠させねばならぬもので、破瓜期になつてから始めて之を短縮すべきであります。

(二) 小児の睡眠障碍

小児の安眠を妨げ若くは安眠から覺醒せしむる原因にはいろいろあります。

痛み性の創傷の病氣が身體の何處かにあるか、咳嗽を込み上げて呼吸作用が困難であるか、下痢や腹痛があつて堪へられぬか、皮膚に痒癩性のある

病氣があつて煩はしいか、鼻がつまつて息の出入れが苦しいか、熱があつて譫語を云ふか、都てこれらの場合には寢付きも悪く、寢入つてからも亦醒め易いものであります。

腦神經の病氣で睡眠不安の状態の來ることも決して少くはなく、彼の強直性痙攣症と云ふて筋肉の引きつれる病氣でも夜間全く睡眠の妨げられ、夜驚症、或は夜啼症と云ふ小兒特有の病氣では勿論睡眠が出來ないで、乳母や母が泣いて夜一と夜泣き明かすことがあります。夢遊症と云ふ病氣も折々之を見ることがあります。

小兒は急に臑氣の姿で寢床から跳ね起き、用事でもあるかの様に室内を徘徊し、時には庭園など至散歩して後再び眠りに就き、翌朝になれば全く昨夜のことを知らぬものであります。癲癇殊に夜癲癇の小兒には屢々睡眠が妨げられて危険の状態に立ち到ることがあります。

人文の進歩に連れて追々増えて行くものは神經質

の小兒で、不眠もその徴候の一つとして現はれて来るものであります。小兒の神經質になるのは一生來と性質にもよりますが、又父母家庭の教育が誤まつて居るのも與つて力あるものであります。由來小供を教育すると云ふのは何人にも易からぬ仕事で、老練家でも尙ほ且つ難しとする所でありませす、況して愛に溺れ易く、情に激し易く、時としては興じ戯れて前後を忘れ、時としては烈火の如く怒りて嚴罰度を過むす様では決して適當なる教育を施すことは出来ません。この様な家庭は多くは整然たる秩序と云ふものが無いもので、従て小兒の起臥飲食にも一定の規律がなく、夜の更くる迄徒らに起きてゐる事が多いのであります。這へば立て立てば歩めとは世の人の親心で、古今東西親子の情にはさして變りの無いものであります。すが、さりとて年齒もゆかぬ幼な兒に向つて無暗にいろゝの事を教へ込むのは良い様で決してよろしくはありません。まだ充分に發達しない身

體へ重荷を負はせると同様に、小兒の薄弱な神經系統は之がために疲勞して、身體の健康に重要な夜間の休息すらも出来ないやうになります。小兒として大人と娛樂を一緒にさせるのも大なる誤りで、小兒には小兒らしい遊びを小兒等と共にさせねばなりません。大人の中へ立ち交つて遊ぶ子は何處となくマせてゐて、身體の成熟はまだ々々不完全であるのに神經のみ獨り過敏になるものであります。

睡眠不足の害は小兒も大人も同じことで、體力はだんゝに衰弱し、精神も益々沈鬱して、物を記憶へ事を習ふと云ふ元氣もなくなり、いろゝの病氣に對する抵抗力も消失して、果ては無能病羸の人となり下るものであります。

(三) 不眠の療法

『大將を倒すには先づ馬を射つたが良』とは昔からの諺で、病氣を癒そうとするにも先づ原因を退治したが捷徑であります。病根さへ發掘して仕

舞へば「寝付きが悪ひ」とか「睡眠が足らぬ」とか云ふ枝葉は、自然に枯れ果つるものであります。サラバ病根を發掘すには何うしたらよいか、これには總ての場合に於て左程までに重大のものと思ふべきでない些細な事柄までも、細大漏らさず詮議をして何處に病根の潜在で居るかを探知せねばなりません。即ち一般の生活の有様、平素の習慣、生來の氣質、身體の榮養、教育の方法等に亘りて廣く詳細に注意すべきは勿論、學校の成績、家庭教育の效果なども參考し、又夫れ／＼の専門醫から耳と云はず眼と云はず身體の内外、体温の昇降等まで委しく診察して貰はねばなりません。かくて不眠の原因が全く肉體の上にあれば多くは醫士の治療によつて治はるもので、例へば夢にばかり襲はれるて、終夜安眠の出來なかつた小兒が、鼻咽喉の部分にある淋巴線の肥大したのを療治して貰つたがため、急に安眠の恢復した例は決して少くはありませぬ。

一般の生活方法を改め、秩序的生活をさせる様にするのは何れの家庭にも必要で、寢る時刻と起きる時刻とを精確に定めて、苟且にも之を破らない様にすれば、定刻になれば自づと睡氣を催はす様になるものであります。食事の時間と飲食の分量も大凡そは定めて置くのが良く、只時と場合とにより多少斟酌すべきであります。更深けてから夜食をして胃を充満させるのは睡眠不安の一因であります。飲食物も詮議して香の高ひものや、お酒の入つたものや、濃い茶及び珈琲等は之を避くるのが宜い。學校及び家庭に於て無暗に注入教育を施し、頑まない子にこれも教へ、何れも習はせ、徒らに「小兒學者」を造らうとするのは大なる缺點で、これが爲めに伶俐はなるが偉大くはなれない、敏捷にはなるが度量ある人とはなれぬ、早熟はするが晩成を期することは覺えない、廣く物事には通づるが深く原理に達することは出來ぬ、『十歳で神童

十五歳で才子、二十歳過ぎでは尋常の人」と云ふのは此種の教育を受けたものに多い。よしや小兒の時は鈍才でも將來益々發展することが出来る様にするには、學校及び家庭はその責に任じて、過度の學課を命ぜぬ様に心掛けねばなりません。種々の方法を竭くしても治ほらない様な頑固な不眠症の時には、周圍を静かにして小兒の神經を刺戟せぬ様にし、燈火を滅して暗黒にし、信用のわる母か祖母がその傍に来て、時々手を擦で身體を摩つて、小兒の神經を安靜にさせ、或は單調で意味の淺い昔話しや、小兒の神經に觸らぬ様なお伽噺しを、極く輕妙に低い聲で談してきかせ、又は昔から傳つてゐる睡歌などを低唱して、次然／＼に眠に誘ふときは遂に之に釣り込まれて寢入る様になるものであります。蓋し小兒の大脳は既に疲勞して居るから、眠らせるに都合の良い機會さへあれば速に他愛も爲くなるのは必定であります。昔から傳はつてゐる搖籃は寧ろ有害であつて、今

日では餘り用ふるものは無いが、尙ほ小兒を懷抱いて之を左右に搖り動かして眠らせる法は、國民一般の用ふる所であります。これは確かに有害で、之がために小兒は輕度の眩暈を來し、度々くり返さるれば遂に腦や神經を害するに至るものであります。小兒を寢かし付けるために或は寢入つてから後も母や乳母やその他の人が一緒に寢ると云ふのは良くないことで、精神上の害は云ふ迄も無く、衛生上に於ても小兒と大人と兩方に不利益であります。初生兒の之がために壓迫されて窒息して死する場合は決して少くないもので、日々新聞紙上にも往々散見する所であります。母や乳母の乳房のため

に窒息して死する子兒は、我國では何の位の數に達するものか知りませぬが、十八世紀に有名なるスエーデンの小兒科醫ローゼンスタイン氏の云ふ所に由ると、同國で斯様にして死する乳兒は一年間實に七百人に及ぶとのことであります。

寢室を暗くし、周圍を静かにすると云ふのは、充分なる安眠をするに必要なる條件ではあります、若しも小兒之がためには却て不安の念を起して寂しいと云ふ感覺にうたれ、或は怪物や幽靈の來りはせずやと氣遣ふ様な場合には、燈火を點けて寢かすのも大に有効で、小兒之がために周圍の人と連絡があると云ふ考へから安心して眠り付くことであります。

神經が過敏で眠られない子兒に適度の温浴をさせるか、身體に濕布繃帶を置くか、ぬれた手拭で身體を擦摩るかなども、催眠の効を奏するものであります。盛んに運動を奨励して日中新鮮なる空氣中で身體を疲からせる時は、夜に至れば全くグツタリして、一夜を一睡に過さすものであります。



●羽織の裏は如何にして積らば便利なるか

羽織の裏を積るには、袖丈を八倍したるものと、身丈を十倍したるものとを加へ、更に縫しる襟など、二尺五寸を加へ、其總尺より表用布を減きたる残を、裏用布の寸尺とす。

例へば袖丈一尺四寸五歩なれば、之を八倍して一丈一尺六寸となる。身丈二尺六寸なれば、之を十倍して二丈六尺となる。此の二口に更に二尺五寸を加へ三丈九尺一寸となる。是れより表用布二丈八尺を減けば、一丈一尺一寸となる、之を裏用布の寸尺とす。

●袴の紐下寸法は如何にして定むべきか  
男の袴は着物の着丈に〇、六を乗じたる數を袴紐下の寸法とす。

例へば着丈四尺とすれば、四六、二尺四寸を紐下の寸法とす。

女の袴は着丈に〇、七を乗じたる數を紐下の寸法とす  
例へば着丈三尺とすれば、三七、二尺一寸を紐下の寸法とす