

小児看護

THE JAPANESE JOURNAL OF CHILD NURSING, MONTHLY

11

Vol.46 No.11 NOVEMBER

2023

地域における 医療的ケア児の 支援と看護

連載

学んで驚く！
子どもの応急手当
アナフィラキシー
への対応



へるす出版

佐藤聡美 Sato Satomi

聖路加国際大学公衆衛生大学院准教授

第29回 眠れぬ森の子どもたち

私が眠れないのは、せいぜい遠足の前ぐらいであった。いつもよく眠れる。昔は通勤電車で座れば、腰を下ろせた瞬間にふっと眠りに落ちていた。しかし、それは睡眠不足であっただけなのではないか、と子どもと寝るようになってから気づいた。

子どもが赤ちゃんの時は、私は1時間おきのミルクがつかった。そこで、夫と交代して添い寝することになった。3歳になっても、子どもが4時間続けて寝られれば長いほうだった。5歳になっても、必ず夜中に1回は起こされた。私の子どもはショートスリーパーなのだと言いつつ聞かせた。私が6年間切望したことは、「1日誰にも邪魔されずに寝たい」だった。

しかし子どもが小学校に上がると、途中で覚醒することはなく、長く眠れるようになった。夕食を食べ、お風呂に入ると、子どもは早々に寝てしまう。最初は、子どもが寝てから、私は雑用を済ませたり、自分の時間を持つとしたりしていた。だが、すぐに諦めた。子どもが早く寝るということは、翌明け方に起きてくるのである。私は遅く寝ているのに、子どもに朝早く起こされるのはつらい。ということで、私も子どもと一緒に早く寝てしまうことにした。

すると、朝、私もすっきりと起きられるのだ。一切の雑用も自分の時間も放棄して、子どもの時間に合わせると、通勤電車でも本を読めるようになった。起きていられるのである。

大人が寝つけないのと、子どもが寝つけないのとで

は雲泥の差がある。子どもが寝つけないと、「眠れない」と親に訴えてきたり、「トイレに行く」と親に付き添いを求めてきたり、と親もなかなか眠れない。自然と、親が子どもにうんざりするか、喧嘩が勃発するか、家族中がイライラするかである。挙句の果てに、きょうだいも寝つけない子どもに起こされたりする。そして、家族全員が睡眠不足のまま、翌朝、学校に行ったり、仕事に行ったりする。当然、低いパフォーマンスしか発揮できず、物事は順調に進まない。それぞれが社会で傷ついて、また不穏な家に帰ってくる。たったひとりの眠れない子どもと生活するというのは、家族全員にとって深刻な問題なのだ。

小児がんの晩期合併症に、睡眠障害がある。欧米の報告では、小児がん経験者の1割とも2割とも指摘されている。なかなか寝つけない。寝てもすぐに目覚める。治療後の小学生や中学生が訴えてくる。

ではどうすればよいのか。数々の介入研究が提案しているのは、日中の軽度の運動である。特に、小児がんの治療後は親が子どもに活動的な生活を制限しているため、運動量が少なすぎるのではないかという仮説である。この提案は妥当かもしれない。私はNPO法人エゴノキクラブで小児がんの治療後の子どもたちと畑仕事をしている。親から「畑だとお弁当を完食してくれます」「畑に行った日は、よく寝てくれます」と言われる。つまり、そこに快適に生活するヒントが隠されているように思うのだ。

佐藤聡美

さとう・さとみ

聖路加国際大学公衆衛生大学院准教授。博士。臨床心理士、公認心理師。NPO法人エゴノキクラブ理事長。富山県出身。米国のBellevue Community Collegeを卒業後、お茶の水女子大学大学院修了。国立成育医療研究センターにおいて小児がんの臨床と研究に携わる。お茶の水女子大学特任講師を経て、現職。著書『看護師と家族でかなえる最高のサポート：子どもの入院から就学・就労まで』。工作好きな一児の母。令和4年度大谷賞(日本小児血液・がん学会賞)受賞。