

小児の不眠 ―眠れない子ども・眠らない子どもへの対策―

I. プロローグ

プロローグ 「眠れない」「眠らない」子どもたちを考える……………星 野 恭 子

II. 「眠れない」乳幼児

新生児からの行動療法による親教育……………足 達 淑 子

夜泣きにどう対応するか……………清 水 悦 子

保育の場での睡眠―午睡に着目して……………鈴 木 みゆき

III. 「眠らない」小中学生

眠らない小中学生、社会的時差ぼけについて

―養護教員と協働した睡眠教育活動を交えて……………田 中 秀 樹・他

睡眠不足症候群……………神 山 潤

子どもの睡眠の評価法……………駒 田 陽 子

子どものネット・ゲームの長時間使用と睡眠障害……………増 田 彰 則

IV. 眠れない子どもたちの背景と素因

神経発達症児の睡眠障害の治療……………加 藤 久 美

小児・思春期の睡眠衛生指導で気をつけたいこと……………呉 宗 憲・他

小児の睡眠時無呼吸症候群……………井 下 綾 子

V. 眠れない・眠らない子どもたちへの治療の実際

小児期の睡眠障害と鉄の関係……………福 水 道 郎

メラトニン製剤の使い方……………野 崎 真 紀

睡眠導入剤とアリピプラゾールを用いた起床困難対策

―起立性調節障害への支援―……………神 林 崇・他

子どもの不眠における認知行動療法……………岡 島 義

VI. 子どもの眠りに影響する要因

子ども達のクロノタイプ「朝型?」「夜型?」……………田 原 優

時間栄養学の観点から治療する……………古 谷 彰 子

リストバンド型デバイスを用いた大規模調査……………岸 哲 史

子どもたちのスポーツと睡眠の問題……………白 濱 龍太郎

排泄と生活習慣……………加 藤 篤・他