

SY2-1

「夜泣き」対策をプロバイオティクスの乳酸菌サプリメントから考えてみよう！

服部 益治

兵庫医科大学医学部 小児科学講座

腸内細菌叢(腸内フローラ)はよく耳にする言葉であり、腸内環境バランスの改善で健康になろうと考える人が増えています。この考え方は1989年イギリスの微生物学者フラー博士(Dr.Roy Fuller)の提唱に基づきます。1000種以上、100兆個の多種多様な腸内細菌が身体にプラス作用をもたらす細菌目線で考えるのが「プロバイオティクス」で、その代表が乳酸菌です。因みに“プロバイオティクス”は「健康のために」という意味のギリシャ語が由来です。

近代における細菌と人間との関係は、20世紀の大発見であるフレミング博士の病原菌を死滅させる抗菌薬(いわゆる抗生物質)ペニシリンの治療医学(アンチバイオティクス時代)に始まります。20世紀後半の1989年から身体に有用な菌の力で腸内細菌叢を整えるプロバイオティクスによる予防医学の重要性も強調されるようになります。1995年から食品による腸内細菌叢バランスのプレバイオティクスが広がります。21世紀に入りサプリメント活用で生活習慣病予防や代替医療などバイオジェニクスも注目されています。このような背景から「夜泣き」とサプリメントの活用を考えてみましょう。

夜泣きは生後3か月頃からみられ、保護者とくに母親が寝不足に悩まされます。母親の就業率アップの時代、寝不足はストレスとなります。夜泣きに対する市民意識を調査するとともに、対応を検討しました。

【方法】

夜泣きに対する市民の意識調査を、(1)インターネットアンケート調査(コンビタウンの2007年と2013年の比較)、(2)保育園での聞き取り調査(2015)から分析しました。

【結果】

(1)インターネットアンケート調査での夜泣き経験は61%から63%に、期間が半年以上が15%から36%に各々上昇していました。聞き取り調査でも67%が経験し、夜泣きの時間が3時間を超えるものが9%もありました。誘因について不明と答える者が11%から55%と増えていました。なお対応は抱っこ授乳が多かったです。

【結論】

夜泣きの頻度は少なくなく、その期間は短くありませんでした。何度も夜中に起こされる睡眠不足は保護者にとり深刻なものです。腸内細菌叢(フローラ)を改善する乳酸菌Lactobacillus reuteriが夜泣きの改善に効果がある報告があります(JPGN 2016)。「夜泣き」対策として、プロバイオティクスの乳酸菌サプリメントから考えてみましょう。