



康心会汐見台病院

# 産科だより

令和2年

## ◆背中スイッチ?お腹スイッチ?

10月末に読売新聞に掲載されていた記事で興味深い内容を見つけましたので、ご紹介します。

見出しは「抱っこで歩くとなぜ泣き止む?」でした。泣いている赤ちゃんを抱っこし、延々と歩き回る。泣きやんだと思つて座ると再び泣き始める、なんて経験が赤ちゃんと関わったことのある方なら経験があると思いますが、この現象について、科学的な実証が進んでいるんだそうです。「抱っこして座る」と「抱っこして歩く」を30秒ずつ繰り返したときの赤ちゃんの変化を比較した結果もあります。

抱っこして座る (30秒)

抱っこして歩く (30秒)

泣く時間: 10分の1  
ジタバタ: 5分の1  
心拍数: 急激に減少

歩いている時は座っている時と比較し、泣く時間も、ジタバタと手足を動かす時間も減ったそうです。心拍数においては歩き始めてから

3秒以内に急低下する、という結果も得られたそうです。同様の反応が動物実験でも行われ、マウスの場合、首の後ろを軽くつまむと身体を丸めておとなしくなり、心拍数も低下。この現象はリスやライオンなどの多くの動物でも共通し、「輸送反応」と名付けたそうです。この輸送反応が起こる理由として研究者は「親が子を運ぶのは外敵が迫るなど緊張した状況も多い。おとなしく運ばれるのは、危機回避の為の本能的な協力行動なのでは」と述べていて、人間にも同じことが言えるのでしょね。

さらにこの記事では赤ちゃんを寝かしつけるコツを研究した結果も書かれていました。寝かしつける為の一連の行動で、どこが刺激となるポイントなのかと、

- ① ベッドに向かって親が動き出したり、立ち上がった時。
  - ② 親と子のお腹が離れた瞬間。
  - ③ ベッドに背中が触れた時。
  - ④ おしりが触れた時。
- の4つのポイントで比較すると、最も刺激になったのが、②お腹が離れた時だそうです。「背中スイッチ」という言葉があるくらいなので、③の背中が触れた時かと思いきや、実は背中ではなく、②のお腹が離れた時、つまり「お腹スイッチ」だったということです。スムーズに赤ちゃんを寝かせる為には①④の各ポイントの間を十分に空け、刺激を短時間でたくさん与えない方がいいようです。

確かに私達助産師も、泣いている赤ちゃんを

抱っこしながら一緒に仕事をしたりしている為、気づくと泣きやんでいきます。歩いているからでしょうね。ちよつとした刺激で起きそうな子に対してはゆーっくりベッドに寝かせます。たまに失敗をしますが(笑)自然と記事に書いてあることを実践していました。が、「お腹スイッチ」は初耳でした。今度からお腹スイッチを意識して寝かしつけてみます。成功率が上がるかも。ママたちもぜひ、意識して実践してみましよう。



## ◆今月の赤ちゃん



ドレスアップをして、さあいよいよ退院です。あまりの可愛さに女の子と勘違いしてしまいそうですが、男の子です。なんだか機嫌がよくなさそうな表情にも見えます。この写真の直後に泣き始めてしまい、泣きながら抱っこされて帰りました。



## ◆編集後記

急激に寒くなってきましたね。もうすっかり冬のようです。同時に急激に湿度も下がって、乾燥しています。乾燥すると喉に付着したウイルスを排出する力が弱くなります。しっかりと加湿して、今年の冬も乗り越えていきましょう。

担当: 郷原