

目次

『Sleep Wrecked Kids』翻訳版の刊行にあたって ～親愛なる読者の皆様へ～	4
推薦の言葉	5
日本語版発刊によせて	13
序文	15
はじめに	17
なぜ、誰も何もしないのでしょうか？／19	
こんなはずじゃなかったのに……／21	
筆者の想い／23	
第1章：睡眠の重要性	25
睡眠の問題が子どもに及ぼす影響／31	
行動面への影響／31	
身体面への影響／34	
精神面への影響／36	
長期的な影響／38	
特別支援を必要とする子どもの睡眠不足／40	
今こそ行動するとき／43	
第2章：睡眠の問題を理解する	45
よい睡眠とは？／48	
睡眠の種類とステージ／49	
睡眠時間はどのくらい必要か／60	
よい睡眠の法則／64	
悪い睡眠とは？／66	
一般的な睡眠関連疾患について／66	

目次

慢性的な病状・身体症状と睡眠関連疾患／71	
“進化”と気道／75	
遺伝学とエピジェネティクス／78	
(睡眠関連疾患とは異なる)不適切な習慣や環境による睡眠の乱れ／79	
睡眠の乱れによる負の連鎖／80	
第3章：危険信号を見極める	83
睡眠の危険信号／85	
行動面の危険信号／88	
眠れない子にみられる夜間の特徴／88	
眠れない子にみられる日中の特徴／89	
環境とルーティンの危険信号／91	
環境のチェック／91	
就寝前のルーティンのチェック／91	
気道の危険信号／92	
筋機能のおよび歯科的な危険信号／92	
医学的な危険信号／93	
問題の深刻さを知るには／93	
第4章：あなたにできること	105
物理的な環境／106	
情緒的な環境／109	
ルーティン／116	
何から始めるか？／116	
寝る前のルーティンのコツ／118	
夜間のルーティンのコツ／123	
朝のルーティンのコツ／126	
日中のルーティンのコツ／127	
新しいルーティンを定着させるために／130	
第三者の魔法／134	
第5章：健康な気道の作り方、「筋肉」へのアプローチ	137
口腔筋機能療法が果たす役割／140	

目次

口腔筋機能療法は誰が担うのか／144	
口腔筋機能療法と睡眠関連疾患／145	
口腔筋機能療法で睡眠をよくする／146	
マイオ・オプティマイズ：	
子どもの気道をよくするために、生まれた日からできること／148	
お腹の中にいるとき／149	
母乳育児／152	
鼻呼吸／158	
離乳食への移行／161	
言語の発達をよくする／168	
気道を成長させるためのお口遊び／171	
適切な位置で筋肉を休ませる／173	
専門家を頼るタイミング／174	
第6章：専門家との連携	177
睡眠関連疾患で困ったら／179	
習慣や環境による睡眠の乱れで困ったら／199	
赤ちゃんのことで困ったら／202	
お子さんに合った専門家の選び方／205	
専門チームとの連携／207	
おわりに：次にできること	211
自分自身の睡眠を真剣に考える／211	
気を抜かない／213	
伝える／214	
付録	217
付録A：赤ちゃんのよい睡眠習慣の作り方／217	
赤ちゃんがぐっすり眠れるようにする方法／218	
赤ちゃんの睡眠環境／218	
光／219	
騒音／220	
寝具／220	

目次

寝間着／220	
その他の不快感の原因／221	
赤ちゃんの睡眠のルーティン／221	
午前中／222	
日中／222	
お昼寝の時間／222	
授乳について／223	
赤ちゃんの寝かしつけの準備／224	
子守唄／224	
寝る前のルーティン／224	
眠りに入る／225	
夜間断乳／226	
兄弟姉妹と赤ちゃんがいる場合の睡眠管理について／226	
著者からのメッセージ	233
謝辞	235
著者プロフィール	237
監訳者・翻訳者略歴	238