

子どもの睡眠と夜泣き、夜驚症



【夜泣き】

新生児期から数ヶ月間は、赤ちゃんが夜中に泣いても授乳すると泣き止み、再び眠りにつきます。でも、生後6か月を過ぎた頃になると授乳してもなかなか寝付けず何をしていても泣き続けるようなことはありませんか。この多くは夜泣きと考えられます。

生後5か月になると体内時計（サーカディアンリズム）が確立し、夜間に睡眠が集中してきます。睡眠中は、深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）が周期的に出現し、多くの乳幼児は夜間に1回以上短い時間起きます。その時にすぐに寝付けば問題ありませんが、親に介入を求めて泣く（淋しいサイン）のが夜泣きと考えられ、睡眠リズムの正常な発達過程で生じるものと考えられています。

日本では約60%に認める夜泣きですが、実は欧米では約20%と少ないと言われています。これは環境（育て方）の違いによるもので、欧米では生後4か月頃になると親と別々の部屋で寝かせるためとされています。夜泣きの多くは部屋を一旦出るなど環境を変えると泣き止みますが、それでも泣き止まないときには他の病気の可能性もあるので救急病院の受診も考慮してください。

【夜驚症】

一方、夜驚症や夢遊病は幼児期以降に出現します。本人の記憶には残りませんが、入眠から3時間以内にパニックのように泣いたり暴れたりするのが夜驚症です。これは覚醒障害と言って脳の機能が未熟なために現れ、ストレスや緊張が誘因となりやすいとされています。

夜泣きも夜驚症もいずれは自然と治りますが、一緒に寝ている家族の負担が大きい場合は治療を検討します。

【まずは生活改善を】

まずは規則正しい生活リズム、適度な運動、テレビやゲームなどの中止を行い、それでも改善がない場合は向精神薬を投与するのが一般的です。

また、漢方薬でも速やかに改善されることがありますので、医療機関でご相談ください。



2018.6.22 もしもしんぶん掲載

医療法人社団めぐみ会

南大沢メディカルプラザ2 小児科



さいとう あきら
齋藤 陽 医師

日本小児科学会認定小児科専門医
東洋医学会漢方専門医

〒192-0364
東京都八王子市南大沢 2-25 フォレストモール南大沢 2F

TEL: 042-670-5922

<http://www.m-medicalplaza.com/s/>

