

## 25. 夜、突然泣き出す子

**【問い】** 5歳になる息子ですが、就寝後1時間ぐらいついて突然大声を出し、泣き出すことがたびたびあります。幼稚園にも喜んで通園し、日中の遊びではめったに泣かない子なのですが、どこか悪いのでしょうか。

**【答え】** 一般に子供が、夜中に突然起きあがり、大声で叫んだり、泣いたり、何か怖いものをみたような表情をする場合を「夜驚」といいます。

ご質問からは、子供さんの性格や行動、幼稚園に通園するようになってからなのか、それ以前からもみられたのかなどの、くわしい点がわかりませんが「夜驚」かどうかをみわけするため、お母さんが次の点を息子さんに確認してみてください。

①翌朝になって、大声で泣いたことを記憶しているかどうか②何か恐ろしい夢をみたかどうか、それはどんな夢だったか③お母さんが息子さんに問いかけたことを覚えているか。

もし、これらのことを息子さんが、全く記憶や意識がないということであればたぶん「夜驚」だと考えられます。「夜驚」は3歳から8歳ぐらいまでで、神経質やヒステリー傾向をもつ子供に多くみられるといわれています。

眠りに入ってから1時間ないし2時間ぐらいたった時にみられますが、目をさまさず、もうろうとしたままで恐怖を示す状態があらわれます。

原因としては、中枢神経系の未発達によって起こる睡眠障害とみなされており、発達が進めばなくなるのが普通です。

従って特別な治療は、必要でないとされています。ですからお母さん自身が、あまり心配されないことです。息子さんに対しては、昼間の強い刺激が誘因となる場合が考えられますので、精神的な不安や緊張をとり除くよう配慮されたり、特に就寝前に興奮させないよう心がけてはいかがですか。なお、それでも心配な時には医師に相談なさってください。