

1951年宮城県生まれ。1993年「かわむらこどもクリニック」を、仙台市で開業。「母親の不安や心配を解消したい」という思いから開設したホームページには、85万件を超えるお母さんたちからのアクセスがあり、日本一の小児科サイトとしてテレビ、新聞、雑誌などで高い評価を受けている。公式HP⇒ <http://www.kodomo-clinic.or.jp>

こども健康アドバイス



第2回 夜泣きの話

夜泣きはなぜ起こるのか

子育てで、お母さんが苦労することの一つに「夜泣き」があります。理由も分からず泣いている赤ちゃんを前にして、途方に暮れているお母さんも多いでしょう。

夜泣きの対応として重要なことは、「夜泣き」を知ることから始まります。赤ちゃんはおなか为空くと泣くのですが、空腹、環境、病気などの理由がないものを夜泣きと呼ぶのです。始まる時期



にも一致し、睡眠の成熟だけでなく、脳の発達とも関係していると考えられます。

夜泣きの対処法

「どうしたら夜泣きをしなくなるの?」いつまで続くの? が、きつと知りたいポイントでしょう。ということ、対処法について考えてみましょう。まず一番大事なことは、泣く理由の存在です。おなか为空いていないか、熱い寒いなどの環境は大丈夫か、おむつはぬれていないか、熱やカゼの症状は無いかなどの確認が必要です。以上が除外できれば、抱っこ、授乳などの対応をしてみましょう。夢を見ているような状況で意識がもうろうとしているので、お母さんのことが認識できないこともあるでしょう。あまり長く続く場合には、刺激を与えて目を覚まさせて、赤ちゃんを安心させるのも効果的です。長時間続く場合には、散歩やドライブなどで涼いでお母さんもいるように

はさまざまですが、早い場合には四〜五カ月からみられます。「火がついたように泣く」から「ぐずぐず」まで幅が広く、抱っこなどですぐ泣き止むものから一時間以上続くものまでさまざまです。では、なぜ夜泣きは起こるのでしょうか。原因がはっきりしていませんが、細切りに眠る赤ちゃんの時期から大人の睡眠に変わるころに始まります。ちょうど、この時期には、夢を見ているとされる、脳波の変化（レム睡眠）も現れてきます。また、お母さんを区別したり人見知りをしたりする時期

す。
「夜泣きを止めるお薬の効果は」と、聞かれることがあります。夜泣きは夢を見ているのと同じ、そして性格の違いのように考えてみてください。となれば、薬を飲んだからすぐ夜泣きが止まるというものではないことを理解できると思います。また、「夜泣き地蔵」なども同じことです。しかし、親御さんの気持ちを楽にする、一つの支えになるようであれば、上手に利用してもいいかもしれません。
夜泣きは時期が来れば必ず止まるものであり、赤ちゃん自身には何の悪影響もありません。お母さんも時間を見つけて休息をとり、わが子を信じて笑顔を見せてあげてください。ひよつとすると、これが夜泣きを止める極意かもしれません。
そして、最後に一つ、お父さんへのお話です。「夜泣きで大変だね」と一言、優しい言葉を掛けてあげてくださいね。