

健康ぷらざ

No.311

企画:日本医師会

「夜驚症」かもしれません。

や き よ う し ゃ う

夜、眠っている子どもが突然目をさまし、恐怖で叫んだり、おびえて泣きわめく、ひどく寝汗をかいたり呼吸が荒くなったりする…。そんな症状があったら

多くは3〜10歳の子どもにもみられ、眠りからさめる時の「覚醒障害」が原因ではないかと考えられています。半分眠っていて混乱した状態なので、家族がなぐさめ、完全に目ざめさせようとしてもなかなか反応しないことが多いようです。

“覚醒障害”は、遊園地で遊んだり、友だちにいじめられたり、ピアノの発表会があったなど、楽しいことでもしつらふことでも、激しく興奮したり、緊張したあとで起こりやすいことがわかっています。

治療としては、寝る前に飲むと効く薬がありますが、睡眠中に生じてんかん発作の可能性もまれにありますので、週に1回以上このような症状が起こったら、かかりつけの医師に相談してください。



指導:東京都・ほあし子どものこころクリニック院長 帆足 英一

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。