

# かわむら **こども** クリニック NEWS

Volume 8 No 02

7 9 号

平成12年 2月 1日

発行 かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <http://www.ifnet.or.jp/kazu.k/>

## 夜泣きを考える

院長

子育ての経験があるお母さん達は、多かれ少なかれ夜泣きに悩んだことがあると思います。今回はその夜泣きにスポットを当て、考えてみたいと思います。

まず夜泣きとはいったい何なのでしょう。もちろん言葉だけをとりえれば、赤ちゃんが夜泣くことを指すのです。この全てを夜泣きと呼んでいいものなのでしょう。もちろん違います。明らかな原因があるものは、実際の夜泣きとは区別されていることが多いのです。しかし夜泣くことは同じなので、広い意味での夜泣きと考えてもいいでしょう。生まれてからしばらくの間赤ちゃんは空腹のために、夜中に何度も泣きます。この場合には哺乳で満腹になると、また寝てしまいます。他に明らかな原因と考えられるものに病気があります。鼻が詰まったり咳がひどかったりして、苦しくて泣くこともあります。下痢や腹痛も同じようにその原因になります。また、極端に熱い寒いなどの環境も関係していることもあるでしょう。このような場合には原因を取り除けば泣かなくなるので、いわゆる夜泣き（狭い意味での夜泣き）とは区別して考えるべきでしょう。

では夜泣きはどうして起こるのでしょうか。しかしこれについては、はっきり解明されているわけではありません。夜泣きは乳児期早期ではあまり見られず、中期以降から多くなってきます。発達の段階で見ると、親を区別する時期や人見知りの時期と重なってくるのです。また睡眠の発達も関係しているようです。乳児期早期の睡眠のリズムは、大人のように昼と夜の区別はできず一日に何回の睡眠をとっているのです。そしてこの睡眠と覚醒のリズムが、次第に確立されていく時期なのです。また大人で夢を見るとされているREM睡眠も、乳児期中期から確立されていくとされています。以上のことを総合すると、知能と睡眠の発達が、夜泣きに関係しているようです。おそらくは日中の経験など様々なことが刺激になり、夢を見ているよ

うな状態で泣くのが、夜泣きなのでしょう。多くの夜泣きは無意識の状態、あやしたり抱っこしたりしても泣き止まないことから見ても明らかです。夜泣きは脳の発達段階のひとつの現れなので、病気や異常とは考えられず、夜泣き自体が正常なものであると考えなければなりません。

夜泣きの原因が多少わかったところで、では対策はあるのでしょうか。まず第一は夜泣きの原因となるものを除いてあげることです。狭い意味の夜泣きについてはどうでしょう。これは成長の発達段階で夢を見ているようなことですから、確実な対処法というものはありません。強いて挙げるなら、寝る前にあまり興奮させないことぐらいです。大人でも夢を見る場合には、精神的な要素も関係しています。楽しいこと不安なことが、ひとつのきっかけになることはよくあります。健診等で夜泣きの相談を受けたとき、「今日健診で大泣きしたから、今夜の夜泣きはひどいかもしいよ」と、笑ってアドバイスします。もうろうとして泣いているのですから、お母さんがあやしても赤ちゃんは健診の川村先生が声をかけていると思っているかもしれません。夜泣きがひどくどうしてもという場合には、少し刺激を与えてお母さんがいることを見せて安心させる方法もあります。その他、抱っこすとかドライブに行くなど、様々な方法がとられています。夜泣きの時に哺乳をしていいかどうかと聞かれることがあります。赤ちゃんは夜泣きをしても、次の日は平気です。でも大人は違います。毎日の夜泣きでストレスがたまり睡眠不足も重なって、なかなか大変です。お母さんが不安定になれば、それを感じて赤ちゃんの夜泣きもひどくなるかもしれません。お母さんのためにも赤ちゃんのためにも、夜泣きが改善するのであれば夜間の哺乳を制限する必要は全く無いでしょう。そして睡眠不足になるようであれば、日中にうまく睡眠をとることも大切です。

夜泣きは乳児期中期に始まり、個人差はありますが1才6ヶ月ぐらいまでには見られなくなります。正常な発達のひとつの段階と考え、待つとあきらめるという気持ちを持つことが大切でしょう。

## 臨時休診のお知らせ

来る2月20日は、当院の開院記念日です。従来開院記念日は従業員慰安を兼ね休診としていましたが、休日当番に当たりました。今年は振り替えとして、

**2月12日(土)休診** としました。

**2月11日(金)～13日(日)と3連休**

になりますが、ご理解の上、よろしく御協力お願いいたします。

## 2月のお知らせ

・在宅休日当番

**2月20日(日)**

9:00～16:00

・栄養・育児相談

毎週水曜日 13:30～

栄養士担当

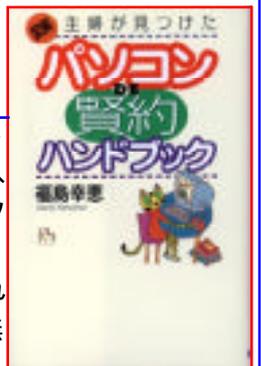


## 読者の広場

今回は電子メールでいただいた投書と医療相談がありますので、紹介したいと思います。まずは青葉区北根の浅利さんからのメールです。先月号発行後に頂きました。「川村先生、あけましておめでとうございます。パソコンを始めたから、川村先生のホームページにアクセスを……。そう思ってから、早くも子供は2歳4ヶ月になってしまいました。(笑)クリニックでお世話になってから、もう2年以上になります。今から1年4ヶ月前の暑い夏の日、悠太郎は熱性けいれんをおこしました。意識のない我が子を抱きしめ、クリニックにとびこんだ私はもちろん、気が動転していました。先生の処置を受けようやく落ちついた時に聞こえてきたのは、何人かのお母さんたちの声、そして、それに答える先生の声でした。子供を心配する母親は同じような質問でそれはかつて私がしたものとも似ています。先生はなにひとつ省略することなく、丁寧に、やさしい言葉で心配を取り除いていられました。点滴と、経過をみていただくために長時間診察室の横にいなければ知らずにいたと思います。去年の秋、クループをおこした時も、学会のお忙しい合間に、様子を聞いてくださいました。どんなにか心強かったかしれません。いつもお忙しい先生に、診察室できちんとお礼がいえずメールの力を借りてお礼を言わせてください。本当にありがとうございます。長々としたメールになり、かえって先生にお時間をとっていただくことになり申し訳ありません。ただただ一度、先生に感謝の気持ちをお伝えしたかったのです。これからもよろしくお願ひいたします。あまりお世話になるのも困りますが……。(笑)」。本当に有難うございます。診察しているところすっかり聞かれるなんて…。当院のホームページや小生へのメールを目的でパソコンを購入するということを知った時、やっていたよかったと思います。次は、宮城野区福室の相原さんからいただいたメールです。「いつも本当にお世話になっております。昨年の12月、インフルエンザにかかった時は、咳と高熱がとてひどかったのに、1日で元気にして頂き、ありがとうございました。おかげさまで、あれ以来、元気に毎日過ごしております。今日メールしたのは、今後の相談です。年末に帰省する為、お薬をたくさん頂きました分は飲んでしまいました。(正確には、明日の朝の分まであります。)このまま、お薬なしで、様子を見てもよろしいでしょうか?夜の咳は、まったくない状態です。正直言って、いままで薬を飲んでいた事を止めるのは不安が残ります。(以前のことがありますので)先生が、止めて様子を見ても良いとって下さるのならそのようにしたいです。まだ、薬の副作用は心配なく、飲んだほうが良いのならお薬だけ頂くことはできますか?」。インターネットの医療相談では、患者さんからの相談も受けていました。このように聞きたいことや聞き忘れたことなどあれば、遠慮なくどうぞ。ちゃんと返事は出します。しかしインターネットでは診察はできませんので、悪しからず。他にも泉区真美沢の泰楽さん等からも頂きましたが、紙面の都合で省略します。紹介できなくて、ごめんなさい。

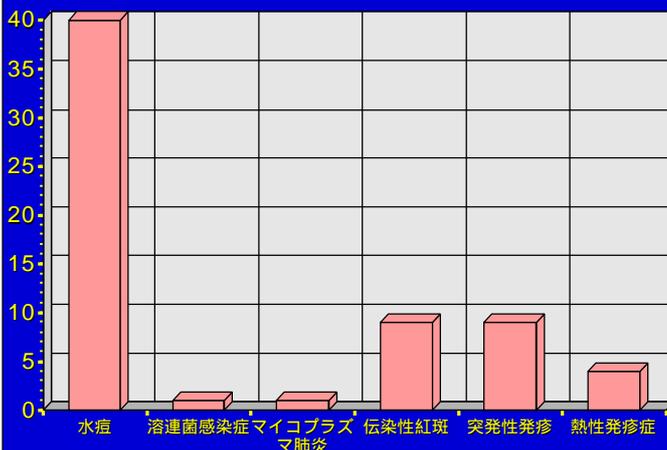


ホームページが紹介された、『主婦が見つけたパソコンDE賢約ハンドブック』が、出版されました。主婦にとって“賢約”とは何か、パソコンの初歩的な解説から家計簿やインターネットなどへの応用まで、主婦の目から見たパソコン活用にとても役立つ本という印象です。お母さん方でパソコンに興味を持たれているけど、今一歩が踏み出せない人にうってつけです。『育児関連のサイトで私がよく利用しているのが、お医者さんが子どもの病気や育児に関する医療の相談にのってくれるHPです。子どもの病気に関する豆知識や、Q&Aのコーナーを見て参考にしたりもできますが、無料で医療相談ができるのも大きな魅力。』、“仙台市にある小児科医院のHP。医療相談や、小児科の病気や症状に関するミニ知識の紹介など、内容は充実している。”と、写真入りで紹介されています(p224)。



また、2月8日発売の雑誌『Mac Fan internet』(毎日コミュニケーションズ)の「ホームページアラカルト」というコーナーと、2月17日発売の雑誌『DIME』(小学館)の「頼れる!使える! ウェブドクター10」でも紹介される予定です。興味ある方は、ご覧になって下さい。

## 1月の感染症の集計



相変わらず水痘が多く、大流行という状況です。グラフ上では、他には特別流行しているものはありません。相変わらず患者さんは多いのですが、前月より胃腸炎の割合は少なくなり、インフルエンザの割合が、かなり多くなってきています。インフルエンザ数は、150名を越えました。流行の兆しがあります。注意して下さい。

### 編集後記

最近、来る人来る人インフルエンザです。症状はかなりばらばらで、点滴を必要としたり、熱が1週間の子どもの目立ってきています。早くこの季節が過ぎ去ってくればと重いながら、スタッフ一同がんばっています。もう立春です、早く暖かい春が来ないかと思ひながら。

