

～子どもによくみられる症状～ 「夜驚症・夢中遊行症」

「夜驚症」とは、睡眠障害の一種であり、恐怖の叫び声などを伴って、突然目を覚まし、おびえたような表情や動作を示し、通常その間、家族などが話しかけても反応は鈍く、目を覚ました後は、ほとんど何も覚えていない、などの特徴があります。

「夢中遊行症」は、一般に「夢遊病」とも言われますが、やはり睡眠障害の一種であり、夜間睡眠時に、ベッドから起き上がって歩き回るエピソードを繰り返す、その間家族が話しかけてもほとんど反応はなく、目を覚まさせることは難しく、目を覚ましてからもその間のことは覚えていない、などの特徴があります。

夜驚症も、夢中遊行症も、ともに夢を見て、部分的に起きている状態になる、覚醒障害です。夜驚症は、3歳から6歳くらいの子どもたちに多く見られ、夢中遊行症は、それよりは少し年長の子どもに見られます。いずれも、発達に伴って、自然に良くなっていくものであり、多くの場合、特別な治療は不要です。まれに、他の疾患から同様な症状をきたす場合もありますので、その際には診察の上、検査などをさせていただく場合もあります。

日頃外来で、お母さんたちからよく聞かれる質問と、それに対する解説です。参考にしてください。

.....

Q:眠って1時間くらいで突然起き上がって、「怖い、怖い」と言いながら泣き叫びます。時には泣きながら、家の中を走りまわることもあります。かかりつけの先生に夜驚だから大きくなれば治るといわれたのですが、これはどうして起こるのでしょうか？

A:夜驚は、深い眠りでこわい夢を見て、部分的覚醒状態(半分だけ目が覚めた状態)になるために起こります。

★人間の場合、覚醒(目が覚めている)しているときは、身体は動いて、眠っていると身体は動きません。しかし、夜驚の場合、眠っているにもかかわらず、怖い夢を見ながら身体が動いてしまうようになります。これは、脳の中の睡眠と覚醒を調節している部分がうまく働かないために起こる現象です。

Q:夜驚のことをお医者さんに相談したら、親の育て方が悪いと言われたのですが、本当ですか？

A:夜驚は育て方というより、生まれつきの脳の素質によって起こります。育て方が悪かったからではありません。

Q:子どもとディズニーランドに行ったその日の夜から、夜驚が始まったのですが、何か関係があるのでしょうか？

A:夜驚が始まる時、3人に1人はきっかけがあって出てきます。

★夜驚がみられる3人に1人は、きっかけがありますが、きっかけとしてこのお子さんのように、とても楽しい体験(家族旅行、遊園地に行ったことなど)がきっかけになることがあります。また、恐怖を伴う体験(自動車事故の経験や目撃、怖いテレビドラマや本を見たことなど)や、緊張すること(ピアノの発表会、学芸会など)もきっかけとなる場合があります。

Q: 10歳の男の子なのですが、交通事故に本人が遭った時から、夜驚が出てきました。何か関係があるのでしょうか？

A: あると思います。

★普通夜驚が起りやすいのは、3～6歳です。8歳以上になると、脳の仕組みから夜驚は出にくくなります。8歳以上で夜驚が始めて出ることがありますが、その場合は、きっかけとなった衝撃的な出来事がしばしばみられます。例えば、このお子さんのように、本人が交通事故にあったとか、殴られたり蹴られたりといったひどいじめにあった時など、強い衝撃的な出来事がきっかけとなることがあります。

もし、8歳以上で夜驚が始めて出てきたなら、そのお子さんの身の回りに、何か強い精神的ストレスになるものがなかったか、見直してみる必要があります。

Q: 泣いている時声をかけても、私の声が聞こえていないようですが、どうしてなのでしょう？

A: 部分的覚醒状態なので、お母さんの声は聞こえていないと思います。

★部分的覚醒とは、半分眠ったままで、半分は目を覚ましているという状態です。ただ、部分的な覚醒とはいっても、眠っているのに近い状態なので、お母さんがすぐ横で声をかけても、お子さんにはお母さんが見えていないらしく、声も聞こえていないようです。目の前に、お母さんがいても、泣きながら「お母さん、お母さん」とさがしていることもあります。ただ、夜驚も終わりに近づくと、部分的覚醒であっても、目を覚ましているのに近い状態になってくるので、多少返事ができるようになります。

Q: 日中は、子どもにどのように接したらよいのでしょうか？

A: 日中の接し方は、変える必要はありません。今までどおりでかまいません。

Q: 昼間叱った時から、その日の夜に夜驚が出るのですが、叱らないほうがよいのでしょうか？

A: しつけのため、必要なら、叱ってかまいません。

★確かに昼間起きている時に、感情を刺激するようなことがあれば、その日の夜に夜驚が起こることがあります。しかし、何か悪いことをして、そのために怒る必要があれば叱ってかまいません。そのために、夜驚が長引いたりすることはありません。

Q: 家族で旅行したり、遊園地に行ったりすると、その日に夜驚が起こることが多いのですが、外出は控えたほうがよいのでしょうか？

A: 控える必要はありません。

★夜驚は、交通事故などの怖い体験がきっかけになることがありますが、楽しいことや緊張することなど、人の感情を動かすことであれば、何でも引き金になります。夜驚は、もともと自然に治ってくるものですから、あまり気にせず、外出してかまいません。

Q: 怖いテレビを見ると、その日の夜、夜驚がおこるのですが、見せないほうがよいのでしょうか？

A: 本人が見たがるなら、止めなくてもよいと思います。

Q: 夜驚の時は、どうしてあげればよいのでしょうか？

A: ベッドの上で、ただ泣いているだけなら、危なくないように横で見ているか、やさしく声をかけて落ち

着くのを待てばよいと思います。

★夜驚を止める良い方法はないのですが、夜驚は普通2～3分でおさまります。長くても10分以内がほとんどです。

Q:夜驚の時、泣きながら走り回るのですが、その時はどうすればよいのでしょうか？

A:無理に止めようとしないで下さい。

★走り回っている時、無理に止めようとするとかえってひどくなります。押さえつけたりせず、危なくないように見守っているだけでかまいません。夜驚の時、走り回ることが多いようでしたら、けがをさせないために、廊下にはガラス製品など壊れやすいものをおかないようにしましょう。また、ぶつかりやすいものも、片付けておきましょう。

Q:夜驚がおさまった後、少し話ができても、次の朝には何も覚えていません。何か病気なのでしょうか？

A:病気ではありません。

★夜驚の時の部分的覚醒の中でも、より目覚めに近い状態になった時、お母さんと会話ができることがあるのですが、それでも朝目覚めた後聞いてみると、何も覚えていないことがあります。これは半分眠ったままで会話をしているので思い出せないのですが、心配はいりません。

Q:いつもは眠った後で、怖い、怖いと泣き叫ぶのですが、時々泣かずに寝ぼけて歩くだけのことがあります。これも夜驚なのでしょうか？

A:これは夢中遊行といえます。

★泣かずに寝ぼけたままで歩き回るのは、夢中遊行といえます。夜驚と同じ部分的覚醒状態で、脳の中の仕組みもよく似ているのですが、恐怖を伴わない夢をみて歩いている状態です。

Q:どんな時、お医者さんに相談すれば良いのでしょうか？

A:回数が多くて、お母さんや家族の方が疲れた時です。

★夜驚は、2～6歳でみられやすく、毎日あっても一晩に1回だけのことが多いのですが、この年齢では眠る時間も9時ごろで、夜驚は10時から11時ごろのお母さんがまだ起きている時間に起こります。毎晩あっても1回だけなら、家族の方も睡眠不足になることはありませんし、少し様子を見ていてもよいと思います。多くの夜驚のお子さんの経過をみると、最初が比較的多くても、2～3ヶ月で回数が減ってきます。

しかし、一晩に2～3回も夜驚があつて、1回が10分以上もかかるときは、家族のみんなが睡眠不足になってしまいます。もし、回数が多くて、睡眠不足がひどいようなら、お医者さんに相談してみてください。お薬で軽くしたり、止めたりすることができます。

(厚生科学研究班マニュアル、2001より抜粋)