



やきょうしょう  
**夜驚症**

- 眠りについて約2時間後に、何かにおびえているかのように騒いだり、震えたり、泣いたり、走り回ったりします。
- 本人は全く覚えていません。
- 浅い睡眠から深い睡眠へ移行する時に脳で混乱が起きることによって起こります。脳の発達が未熟なことが原因なので、脳が成熟するに従って減ってきます。
- 大きな雑音、発熱、疲労、就寝前の興奮、学校での悩み、家庭内の不幸などが引き金になると言われていますが、元気な子どもにもよく起こります。

**夜驚症とつきあうために**

- 治そうとしないことが大切です。  
あれこれ原因を検索して、家族のストレスを増やさないようにしましょう。
- いつかは自然と治ります。
- 子どもの安全を第一に考えましょう。
  - ・二段ベッドは下に寝る。
  - ・窓際に寝かせない。
  - ・部屋から飛び出して行かないように施錠する、
  - ・大人がそばで寝る。

落ち着くまで、ひたすら優しく抱きしめてあげましょう。