

子どもの睡眠の病気(睡眠障害)について～前編～

子どもの睡眠障害は、大人の睡眠障害と共通するものもありますが、大人とは異なる特徴をもつものも少なくありません。また、年齢により起りやすい疾患が変化したり、子どもに特有の睡眠障害もあるため、その特徴を十分に把握することが大切です。

1)不眠症

夜間に眠れない状態を生じるものをいいます。生活習慣や睡眠環境の中に睡眠を妨げる要因があったり、寝床に入るのを嫌がったり寝床に入っても寝つかない状態は約1～3割の乳幼児にみられます。

2)睡眠関連呼吸障害

子どもでは閉塞性睡眠時無呼吸症候群と呼ばれ、口蓋扁桃・咽頭扁桃の肥大によるものが大半ですが、近年肥満が原因となるケースも増加しています。日中の症状としては、眠気、集中力低下などがありますが、小児では必ずしも眠気を訴えず、むしろ不注意や多動が目立つ場合もあります。

3)過眠症

日中の過度の眠気を生ずるものをいいます。感情の動きに一致して起こる脱力・入眠時幻覚・睡眠麻痺(金縛り)を特徴とするナルコレプシー(日中の過度の眠気や、通常起きている時間帯に自分では制御できない眠気が繰り返し起こることを特徴とする睡眠障害)、特発性過眠症、反復性過眠症があります。年齢に相応する睡眠時間が確保できていないことによる睡眠不足症候群もみられます。思春期以降に発症することが多いですが、まれに就学前から症状がみられるケースがあります。

※健やか親子21、未就学児の睡眠指針より一部抜粋

今回は子供の睡眠障害について載せてみました。近年、子供の不眠症も増加傾向ですので、気を付けたいところですね。後半はまた次回載せたいと思います。

