

“ひどい夜泣き”（乳幼児慢性不眠障害）
の症状と判断基準

以下の1～3を満たすものが“ひどい夜泣き”（乳幼児慢性不眠障害）

- 1、生後6か月以降の乳幼児
- 2、A項目が1つ以上あって、B項目に該当するものがある
- 3、上記2が週3日以上あり、3か月以上続いているか続きそうか

A、夜間睡眠困難の症状

- ①寝つきが悪い（眠るまで20分以上かかる）
- ②途中で目覚める（再び眠るまで20分以上かかる）
- ③朝の早すぎる目覚め（望まれる時刻より30分以上早い）
- ④寝室に入ることを嫌がる（ぐずる）
- ⑤保護者がいないと眠れない

B、夜間睡眠困難に関連する「気になる症状」

- ①昼間に眠そう、昼寝をよくする
- ②昼も夜も眠ることを嫌がる
- ③疲れやすい・身体がだるそう
- ④不活発
- ⑤機嫌が悪い
- ⑥かんしゃくをよく起こす
- ⑦頭をぶついたり、髪をぬいたりする
- ⑧母親から離れて遊べない
- ⑨意欲がなさそう
- ⑩ボーっとしていることがある
- ⑪根気がない
- ⑫転びやすい
- ⑬落ち着きがない
- ⑭注意散漫
- ⑮言葉の遅れ
- ⑯運動発達の遅れ
- ⑰離乳食・食事がすすまない
- ⑱保護者が育てにくさを感じる

（睡眠障害国際分類第3版（3）を参考にして著者が作成）

る場合は、満1歳に近づくにつれて午前中一回、午後一回という形の昼寝になっていきます。1歳6か月を過ぎると午後一回の昼寝になり、4歳ころには昼寝を必要としなくなる子が多くなります。しかし、リズムが整わない子の場合、小刻みに寝て、寝た後には少し元気になりはするけれど、少しの間目覚めて遊んでいたと思ったらまた寝てしまう、そういう繰り返し返しの状態が続くことがあります。きちんと眠れていないわけですから、そういうループから抜け出せないわけです。