

# 快眠の作法

Q

子供が夢遊病で夜中に起き上がるのですが治療するにはどうしたらいいですか？

A

小さな子供の場合は成長とともに抑制されるためそれほど心配しなくて大丈夫です。



無理にやめさせようとせず、怪我をしないように優しく見守ってください

夢遊病は医学用語では睡眠時遊行症といい、寝ぼけたまま徘徊したり服を着替えだす等の行為が見られ、その時の記憶は本人には自覚できない場合が多くなります。

夢遊病は、3～12歳の時に起こる傾向があり、脳の成長とともに自然と症状が落ち着いていきますので、ご家族が過度な不安を抱く必要はございませんが、動き回った際にケガをしないよう周囲の安全を確保し、優しく見守ってください。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索