

赤ちゃんが 泣きやまない

泣きへの理解と対処のために



ナレーター（以下、Naと表記）：

赤ちゃんに恵まれ、育てることは、幸せを運んでくれる素晴らしいことでしょう。

しかし、大変さも 있습니다。例えば赤ちゃんの泣き。

自分の想像以上に赤ちゃんに泣かれたら……あなたは どうしますか？

赤ちゃんの泣きに困ったことはありますか？



梶さん妻「ミルクをあげて、おむつも替えて、泣き止むの かなって思っていたらそれ以上に泣いてて、何 をして欲しいのかな？って悩むことはあります」

梶さん夫「俺も泣きたいよって言いながら抱いてます」



古村さん妻「母乳とか、おっぱいを飲ませれば泣き止むの かな？とか、おむつを替えれば泣き止むのか な？と思ったけど、何をしても泣き止まない とか・・・ホント、何で泣いているのか分から ないというのはもうしょっちゅうありま した」



穴吹さん妻「こんな、寝るよりも泣いてる時間もこんなに 長いんだって思って疲れるときはもちろん ありますね」

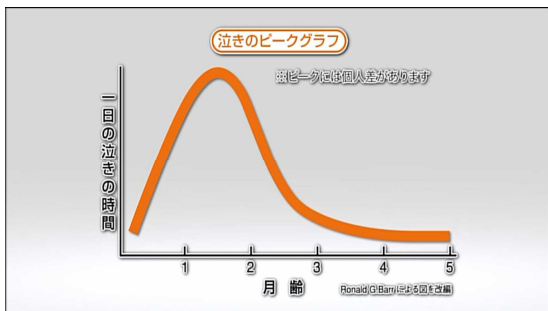
穴吹さん夫「思っている以上に声が大きくて、抱っこして ると余計近いから、そこらへんの外で聞い て いる赤ちゃんの声よりも全然大きくて、って いうのは初めて知りましたね」



藤原「赤ちゃんは泣くのが当たり前といいますか、泣くのが仕事といわれますように、ホントによく泣くんですね。で、赤ちゃんが何をやっても泣き止まないってことも沢山あります。

大事なことはそれでも正常なんだということなんです。ですから、お母さんが悪いとか、お父さんが悪いとか、あるいは赤ちゃんが悪いとか、そういったことは無いわけです。

大事なことは赤ちゃんの泣きの特徴を知っていくということになります。」



N a : これまでの研究で、赤ちゃんにどのような関わり方をしても、生後 1～2 か月頃に泣きのピークを迎えることがわかりました。

そしてその泣きは何をやっても泣き止まない、激しい泣きです。1日に合計5時間以上泣くこともあります。しかし、それには終わりがあって、生後5か月ぐらいにはだんだん収まってきます。

このことを知っておくだけでも、泣かれたときに大分気持ちが楽になると思います。



藤原「このような赤ちゃんの泣きの特徴を知らないで、赤ちゃんをあやしているときに激しく泣かれると、思わずカッとなって激しく前後に揺さぶってしまうということがあります」

赤ちゃんの泣きにイライラしたことは？



梶さん妻「あの一やはり夜中に起きるので、こちら寝不足になっているので、そのイライラと、赤ちゃんが泣き止まないの、ああもう！っていう不安はありますね、イライラと不安と・・・それはありました」



古村さん妻「やっぱり自分に余裕が無いので、イライラしているつもりは無いけど、たぶんイライラして主人に当たったりとか、なんかこう優しくなれない・・・かったなって思います」



穴吹さん妻「ああもう、何で寝てくれないの？何で泣くの？っていうのはちょっとつづいたことはありますけど・・・はい」
穴吹さん夫「仕事から帰ってきて寝かすこともあるんですけど、そのときにやっぱりもう、一回泣いて、ようやく寝てくれて、で寝かそうと思ったらまた泣いて・・・それがもう繰り返されると、まあ、イラっと・・・します」



※ゆさぶりの危険性を伝える人形

藤原「赤ちゃんに激しく泣かれてイライラして、赤ちゃんの脇に手を入れて、縦に抱っこして「泣くな！」「うるいさい！」言いながら激しく前後に揺さぶってしまうということがあるんですね。
で、これによって一時的に泣き止むこともありますが、それは脳震盪^{のうしんとう}などの脳に障害を起こして泣き止んでいるだけで、赤ちゃんの要求を満たされて泣き止んでいるわけではないんですね。
これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。



実際に激しいゆさぶりを目の当たりにした
保健師 相田さん

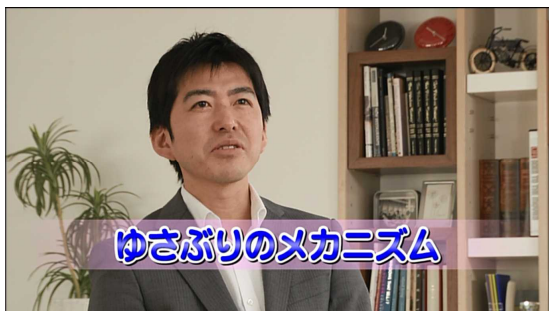
Na：実際に激しい揺さぶりを目の当たりにした実例を伺ってみましょう。



※イメージ

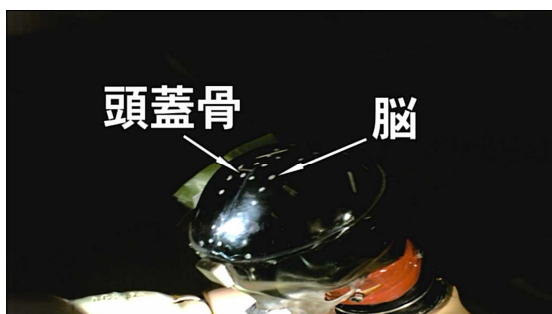
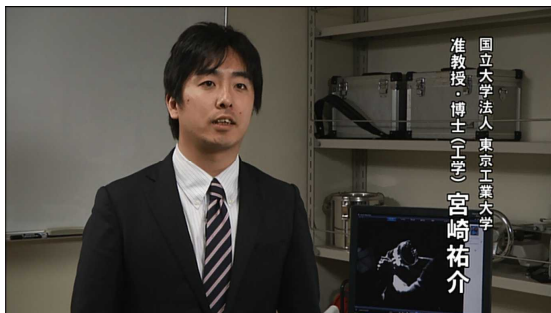
相田さん
「半開きのふすま越しに隣の部屋で赤ちゃん最初寝てたんですが、途中ですごく泣き出してしまって・・・
あのお父さんが、こういうふうなあやし方ではなくて、赤ちゃんをこう、縦に抱き上げて、こういうふうにお顔を見ながらですけども・・・赤ちゃんの泣き声を、に対して非常にこうカッとなったご様子でしたね」

揺さぶりのメカニズム

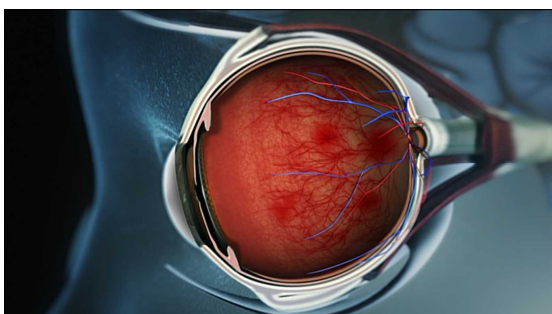
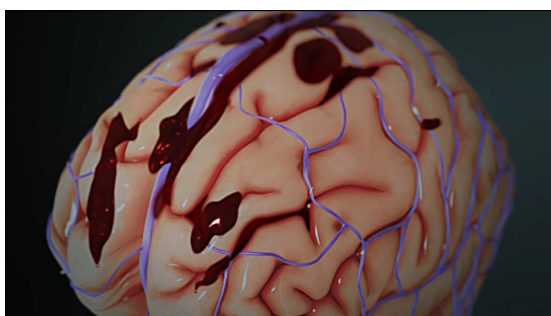
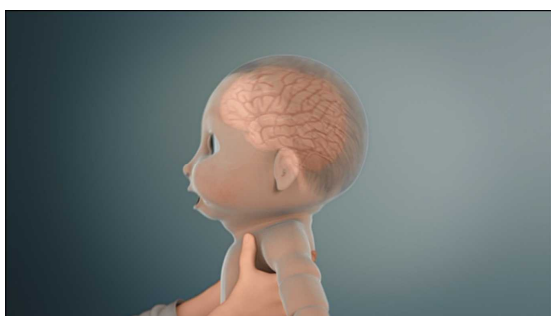


ゆさぶりのメカニズム

藤原「それでは、赤ちゃんが揺さぶられると頭の中で何が起きているのか、そのメカニズムを見てみましょう」



宮崎「赤ちゃんを揺さぶるとなぜ危険かというと、まず赤ちゃんの頭は体に比べてとても大きく、特に首が据わっていないので、揺さぶられると首が鞭のようになり、回転力によって頭蓋骨と脳が大きくずれてしまいます。





N a : さらに脳の神経が引きちぎられます。それは呼吸に関係する神経のある、脳の深いところでおこることもあれば、脳の表面に近いところで起こることもあります。すると脳が腫れてしまい、命にかかわる事もあります。



藤原「なにより大人は赤ちゃんよりはるかに力が強く、男性であればなおさらです。揺さぶられたときの衝撃は皆さんにも想像できると思います」

赤ちゃんのからだへの影響



N a : このように揺さぶられた赤ちゃんの体への影響とはどのようなものなのでしょう。

山田

「揺さぶられることによってお子さんに重大な後遺症が残ることは少なくありません。例えば言語障害、学習障害、歩行困難、失明、最悪の場合には死に至ることもあります」

泣きへの対処法



N a : それでは赤ちゃんが泣いてしまったときの対処法をご紹介します。



N a : まず、赤ちゃんが欲しがっていると思うものをいろいろ確認してみましょう。

ミルクをあげたり、おむつを替えたり、抱っこをしたり、赤ちゃんが暑がっていないかなど、思いつくものを確かめてみましょう。

それでも泣き続けていても問題はありません。

次に、例えば赤ちゃんがお腹にいたときの状態を思い出させてあげましょう。

おくるみでくるんであげたり。

胎内にいたときの血管の音に近い、「シー」という音を聞かせたり。

ビニールをくしゃくしゃさせた時に出る音を聞かせたり、掃除機の音を聞かせる、などです。

その他にドライブに行くなど、心地よい振動で泣き止むこともあります。

いろいろ試してみましょう。

それでも泣き続けていることも多いでしょう。

でも問題ありません。その時は、自分がイライラする前に、赤ちゃんをベビーベッドなど、安全な所に寝かせて、その場を離れても構いません。

まず、自分がリラックスしましょう。

その場を離れる場所がない、という場合は、廊下でも、トイレでも構いません。

その間、メールをしたり、雑誌を読んだり、音楽を聴いたり、電話で相談したりするのもいいでしょう。

少ししたら、戻って様子を確認してください。

高熱が出ていたり、心配であれば、医療機関を受診しましょう。



ご近所の方にご挨拶しておく

N a : また、泣き声が家族やご近所に響いて迷惑と考え、赤ちゃんの口を思わず塞いでしまうような行為は絶対に行ってはいけません
ご近所に迷惑がかかると思っている方は、あらかじめご挨拶しておくのもよい方法ですね。



決して激しくゆさぶらない

藤原「泣かれてイライラしてもいいわけなんですね。大事なことは無理に泣き止ませようとしなないということだと思います。
最後に、どんなに泣き止まないということがあっても決して激しく揺さぶるということをしてはいけません。



高い高い、横向き抱っこなど
赤ちゃんの頭が激しくゆさぶられないあやしでは
『乳幼児揺さぶられ症候群』にはなりません

ただし、揺らしてはいけないからといって必要以上に過敏にならないでください。高い高いや、車のチャイルドシート、横向きの抱っこであやす程度のゆさぶりでは揺さぶられ症候群にはなりません。
また、こうした赤ちゃんの泣きの特徴と対処の仕方について、赤ちゃんの面倒を見てくれる方全ての人に知ってもらおうということが大切です」



N a : 赤ちゃんが泣きやまない
時としてイライラすることもあるでしょう、しかしそれには終わりが必ずあります。赤ちゃんの泣きを知り、対処していくことで赤ちゃんの健やかな成長を見守ってあげたいものです。

【協力・監修】

独立行政法人 国立成育医療研究センター研究所 成育社会医学研究部 部長 藤原武男 医師・医学博士
認定特定非営利活動法人 子ども虐待ネグレクト防止ネットワーク 理事長 山田不二子 医師
国立大学法人東京工業大学 情報理工学研究所 准教授 宮崎祐介 博士(工学)

【協力・CG制作】 SCIENT

【制作】 厚生労働省