

小児科だより vol.92

赤ちゃんの機嫌

2024.5.1 発行

こんにちは。日の出が早くなるとともに、日差しも強くなり、新緑の季節となって参りました。静岡県中西部のお茶畑も新芽がぐんぐん伸びており、この便りがお手元に届くころには、まさしく一番茶の収穫時期を迎えているのではないのでしょうか。

さて、今月の小児科だよりは、今年の3月（小児科だより vol.90）に『赤ちゃんの睡眠』についてお話したときに触れた、『赤ちゃんの機嫌』についてお話しさせていただきます。



生まれたばかりの赤ちゃんは『情緒的に』機嫌が悪くなることはなく、『生理的な』問題が原因で不機嫌になります。情緒的な不機嫌がみられるのは、大脳の扁桃体（へんとうたい：脳内にある神経細胞の集まり）の発達に伴い、生後4か月頃からとされています。不機嫌の原因となる主な生理的要因は、温度環境や外傷など外的要因、排せつによる不快感に伴うもの、空腹や腸蠕動（ちょうぜんどう）などの消化に伴うものや感染症罹患などの全身状態不良を引き起こす疾患によるものなど内的要因が挙げられます。

赤ちゃんの不機嫌でよく話題になるものに『黄昏泣き』があります。これは、『コリック』ともいわれ、海外では腸蠕動に伴う痛みではないか、という説も言われています。ちょうど黄昏時である夕方に数時間泣き続け、空腹や排せつなど思いつくお世話をしても泣き止まない、というものです。いまだ明確な結論は出ていませんが、こういった状況のときに、『抱っこして歩き回ると泣き止むけど、止まるとまた泣き始める』ということがよくみられます。揺れることが胎内環境に類似した刺激をつくり出しているために歩き回ると泣き止むのではないか、といわれることがありますが、最近では、ほ乳類の『輸送反応』の関連が報告されています。輸送反応とは、泣いている赤ちゃんを抱っこして歩くと泣き止んでおとなしくなる現象で、ほ乳類に備わっている生存本能の一つとされています。これは、野生動物が外的から逃れるときに子は暴れたり騒いだりせず親が運びやすいように協力するもの、と考えられています。

まとめると、新生児期の赤ちゃんたちの不機嫌は、悲しいなどの感情が理由になっているものではなく、空腹やオムツ、暑さなどの何らかの生理的な理由がほとんどで、それらに対処しても不機嫌が続く場合、もし余裕があれば抱っこして歩き回ってみましょう。この時期の赤ちゃんたちは、抱っこして揺らしてもらうことで、本能的に落ち着くことがあります。