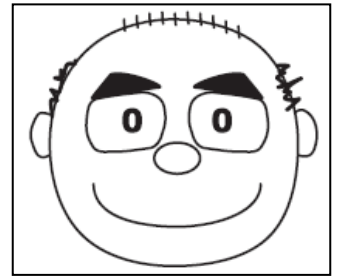


すくすく

NO.44 平成23年7月1日発行



子どものトラウマと対応

院長 金原洋治

この度の東日本大震災では、予期せぬ衝撃的なできごとに大人も子どもも強いショックを受けました。繰り返し報道される震災や原発事故、余震や停電などを体験したり見たりすることによって精神的に不安定になる子どもが沢山います。今回は、子どものトラウマ(心的外傷)や、その後遺症であるPTSDについてのお話です。

トラウマとは

私たちは誰でも、予期せぬ災害や事件や事故に遭遇した場合、心に強い衝撃を受け心のバランスを失います。事故に遭って強く腕や腰を打ち打撲したり骨折したりするように、精神に衝撃を受け、機能に障害を起こすことをトラウマと呼びます。トラウマの中でもとくに、精神の働きに大きな衝撃を受け、症状が長期間持続する場合がPTSD(外傷後ストレス障害)です。PTSDは、虐待、体罰、いじめなどでも起ります。

子どものトラウマ反応の特徴

- ① **こころの反応**：一人でいるのを怖がる、怒りっぽくなる、イライラする、急に興奮する、自分を責める、無力感や疎外感を感じる。
- ② **からだの反応**：発熱、食欲不振、腹痛、吐き気、下痢、排泄の失敗、頻尿、頭痛、夜泣き、不眠、悪夢。
- ③ **生活や行動の変化**：多動、多弁、集中困難、沈黙、無表情、泣くことができない、赤ちゃん返り、甘えが強くなる。

る、反抗、乱暴、大人の気を引く行動、トラウマの原因となった出来事の遊びを繰り返す、現実にはないことを言う、無関心、引きこもり。

大人こそ注意

子どもは自分で立ち直って行く力を持っています。安心感を与えられ、安全な時間や場が提供されれば、しだいに回復していきます。周囲の大人の基本的な対応についてお話ししましょう。

- ① **安心させる**：「大丈夫だよ」と言葉に出して子どもに伝える。抱きしめる。子どもを一人にしない。とくに夜は不安が高まるので一緒にいてあげる。「あなたが悪いのではない」と話してあげる。
- ② **話をじっくり聴く**：何度でも子どもの話に耳を傾ける。気持ちを肯定してあげる。無理に聞き出さない。「悲しみや怒り、不安を感じることは普通だ」と話してあげる。質問には繰り返し丁寧に答える。
- ③ **日常の生活のリズムを取り戻す**：よく遊び楽しい体験をする。子どものペースに合わせた遊びやお絵描きなどで自由に気持ちを表現させる。お手伝いを頼み、自分が役に立っているという実感を持たせる。
- ④ **子どもと接する時の注意**：赤ちゃん返りなど子どもの変化を受け入れる。「泣くな」などと言って気持ちを表現するのを無理に止めない。「不安なのはあなただけではない」と言わない。



PTSD(外傷後ストレス障害)とは

以下の症状が1ヶ月以上続く場合を言います。

- ① **再体験**：原因となったトラウマ体験が、自分の意志と関係なく繰り返し思い出されたり(フラッシュバック)、出来事を表現する遊びを繰り返したり、夢を見たりする。
- ② **回避**：トラウマ体験を思い出すような状況や場面を避ける。生き生きとした感情を持ってなくなったり時間が止まった様に感じたりする。
- ③ **過覚醒**：不眠、イライラ、怒りっぽくなど神経興奮状態が続く。

※眠れない、不安や恐怖感が強い、不登校や引きこもり、自殺の恐れ、反社会的行動などが見られる場合は専門機関を早めに受診しましょう。

専門機関

- ・ 子どもの心の問題を扱う小児科
- ・ 精神科、心療内科
- ・ 山口県立こころの医療センター
(宇部市) TEL: 0836-588-2370

院長不在のお知らせ

学会、講演や会議のため左記のとおり不在です。

- ・ 8月6日(土) 石本医師のみ

休診のお知らせ

- ・ 8月13日(土)～16日(火)

お盆休みの為休診

- ・ 8月26日(金)～8月27日(土)

日本外来小児科学会にスタッフ全員参加のため休診

みかんちゃんのひとロメモ

～不活化ポリオワクチン(自費)～

不活化ポリオワクチンの接種をはじめました。
(ご希望の方のみ1回につき5000円です。)

現在公費で行われている『経口生ポリオワクチン』の有効性、抗体の持続性は良好ですが、きわめてまれに『ワクチン由来のマヒ』が報告されています。『不活化ポリオワクチン』はマヒの危険性がなく、先進国のほとんどで使用されています。

日本でも『不活化ポリオワクチン』の準備中ですが、その導入を待つ間、当院では輸入ワクチンによる『不活化ポリオワクチン』の接種を開始することにしました。当院では『不活化ワクチン』を2回接種後に『生ポリオワクチン』を2回接種するスケジュールに限定します。

不活化ポリオワクチンは日本では認可されていないため、健康被害発生時には予防接種被害救済制度は適用されません。(輸入ワクチン副作用被害救済制度が適用されますが、他のワクチンと比べ制度の適用は非常にきびしく、補償もかなり少なくなります。)

接種ご希望の方はご予約ください。(未就学児で、BCG、三種混合ワクチン3回目まで終了した方に限ります。)

*みかんちゃんは金原家のミニチュアダックスフンドです。ときどき院長と一緒に出勤しています♪

かねはら小児科のめだか家族



中にはエビも住んでます。

みなさんの目を楽しませている、めだか一家です。毎年5～6月頃に小さな卵から、小さな小さな赤ちゃん達が誕生しています。かわいい命は見えていてあきません。



編集後記

今、この夏節電をすすめる情報やグッズであふれています。ふと、「育児も似てるかも?」と思いました。沢山の情報の中から自分達に合うものを探し、とりあえずやってみないと分からない... ぶり回されず、見きわめる目を持ちたいです。

モモ、クリさんねん



生ポリオワクチンの

予約が始まります(公費)

9月より生ポリオの接種が始まります。予約制ですので、受付にてお申し込み下さい。お電話でも受け付けています。

予約開始 8月1日(月)

接種期間 9月2日(金)～10月中旬 月火水金

時間 14時～14時30分

定員 各日とも17名

※接種前後30分間は飲食が出来ませんのでご注意ください。



おすすめの絵本

『みいたんのかくれんぼ』

小川 ナオ ・作

いもと ようこ ・絵

はるののはらでかくれんぼ。みいたんがおにです。「もういいかい」「もういいよ」しかけ絵本にかくれたたくさんのおともだち。おかあさんと一緒にさがしましょう。



『パパはウルトラセブン』

ママだってウルトラセブン』

みやにし たつや 作・絵

みんなのヒーロー、ウルトラセブン。そのウルトラセブンにも、おくさんがいてこどもがいる。ウルトラセブンママの日常はお掃除したり、お料理したり... パパみたいに目立たないけど毎日がんばっているママセブン。そんなママの「さいこうの幸せ」とは?



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

7月13日(水) 8月10日(水) 9月14日(水)

7月20日(水) 8月17日(水) 9月21日(水)

7月26日(火) 8月23日(火) 9月27日(火)

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://members.jcom.ne.jp/28149681/>