

すくすく

NO.64 平成28年7月1日発行

子どもの心身症

院長 金原洋治

新学期が始まってしばらくすると、頭が痛い、微熱が続く、お腹が痛い、下痢が続く、朝起きられない、眠れない、学校に行きたくない、疲れやすいなどのため受診する子どもが増えてきます。

今回は、このような症状の時に見られる心身症のお話です。

心身症は心と関係する身体の病気！

人は、日々、さまざまなストレスを経験しながら暮らしています。ストレスの種類と程度は色々で、同じストレスの源（ストレッサー）は、ある人にとっては強いストレスでも、別の人にはストレスと感じない場合も多く、ストレスの感じ方（感受性）は、人それぞれ違ってきます。

ストレスは、心と身体にさまざまな影響を与えますし、お互いに密接に影響仕合い、身体がどこか「力所でも痛くなると集中力がなくなったり、意欲がなくなったり、弱気になったりします。逆に、ストレスが大きいと、頭が痛くなったり、胃が痛くなったり、下痢になったりします。「過性のもならストレス」が過ぎ去ると平常状態に戻りますが、ストレスを強く感じ、処理できにくくなり、身体や心（心理面や情緒面）や行動になんらかの症状を引き起こすような場合があります。日常生活に支障が出るほど身体の症状が出るようになった状態に心身症と診断します。

心身症は、心の病ではなく、心が関係する身体の病気なのです。

子どもに心身症が多い理由

子どもは人生経験が少ないので、大人と同じ経験をしてもらってストレスを強く感じやすい傾向があります。ストレスの処理の仕方が上手か下手かによっても心身症の発症に影響を与えますが、子どもは、ストレスの処理の方法を身につけていないし、また、心と身体が未分化なため、ストレスが身体にすぐに影響を及ぼすので、心身症が起こりやすいのです。

子どもに心身症の種類と起こりやすい時期

子どもの心身症は、それぞれの病気で、起こりやすい時期があります。夜驚症や頻尿、遺尿症、チック症、周期性嘔吐症は幼児期に好発しますし、アトピー性皮膚炎や気管支喘息の悪化などは乳幼児期からみられます。小学生の高学年になると、片頭痛や緊張型頭痛、過敏性腸症候群、不登校などが多くなり、中学生や高校生になると、起立性調節障害、過換気症候群、神経性やせ症（拒食症）が多くなります。

心身症の診断の進め方

心身症の可能性が強いと思っても、身体の重大な病気が隠れていないかどうかを外来で簡単にできる血液・尿・便の検査などをしながら、現在苦しんでいる症状が軽くなる薬を処方します。家庭や学校のストレス、発達障害や不安気質がないかどうかを聞き取り、家族や園や学校の先生にご協力頂き、関わり方など環境を調整します。

必要と感じた場合には、CTやMRIなどの検査を提案します。しかし、これらの検査の結果、異常がない場合であっても「心の病気だ」と子どもに言うことは

とほしませんし、心の病気だと考えることは正しくありません。検査で異常がないので、「心の病気だ・心が弱い子どもに起こるのだ・念じた・甘えだ」と勘違いされ、厳しい対応をとります。現段階では、入院や手術が必要な重大な病気を発見する検査しかできない。身体の微妙な機能に関係する病気の診断はできない」と子どもや家族に伝えます。そして、心や身体の症状を楽にすることを中心にじっくりと腰を据えて治療することが大切です。

子どもへの説明と対応

子どもは、自分はどうなってしまうのだろう」という不安が強くなり、心が症状にとらわれてしまっています。すぐには治らないが、きちんと治療すれば必ず改善するので、しばらくの間、薬で症状を軽くしながら症状との付き合い方を工夫しよう。」と説明します。そして症状とうまくつきあうことを学んでいけるようなお手伝いをしたいと思っています。

家族への説明と対応

家族には、心身症の治療は時間がかかるので待つ必要があることが一番大切だと説明します。心身症は、成長の過程でなにかにつまずいた状態です。つまり、子どもは成長にともなっても必要なものです。時間はかかりますが、子どもが自分で乗り越えることができるまで待つてあげて下さい。

※心身症の診察を希望される場合は受付に相談下さい。



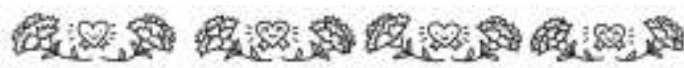
「ありがとう」の一言忘れていませんか。日々忙しく過ごしているとないつい当たり前と思い「ありがとう」の一言を忘れがちですよね。せっかくお子さんがお手伝いしてくれたり、おとなしく待っていてくれても「ありがとう」を言わずに小言を言っていますか。「ありがとう」の反対語は「当たり前」。お子さんだけでなく面倒を見てくれたおじいちゃんやおばあちゃんご主人にも「ありがとう」の一言は大切です。なのについつい「おやつはあげないでと言ったでしょ」ではせっかくしてあげたのにとイライラさせてしまいます。

「ありがとう」の一言がお子さんやみんなのやる気を育ててくれる大切な言葉だと思います。

清水秀雄さんのありがとうのカレンダーより

ありがとうは あかるい のあ
りっぱ のり
がんばる のが
とうとい のと
うれしい のう だそうです。

良い対人関係を築くためにもお子さんのやる気を育てたり感謝を学んでもらうためにも「ありがとう」を忘れずにと心がけたいです。 みもぞ



受診される時のお願い

病院では経過と今の症状をお聞きし診察をしています。お子様の体調が悪いときには症状の経過をつけて持参していただくと助かります。おばあちゃんやおじいちゃんに連れて行っていただく時にも保険証や母子手帳とともに、症状のわかる記録とお薬手帳をことづけてくださいね。



休診のお知らせ

7月30日(土) 学会参加の為休診
8月13日(土)～16日(火)

お盆休みのため休診

院長不在日 学会、講演・会議のため不在です

7月30日(土) 休診
9月9日(金) 終日不在
9月10日(土) 終日不在



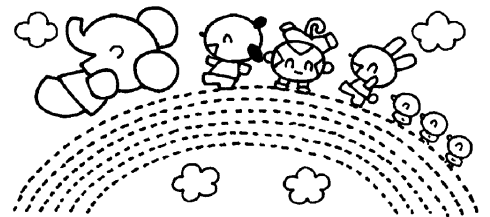
編集後記

今年はオリンピック・パラリンピックイヤーですね。うまくいかないことを乗り越えて「この一瞬」に賭けるアスリートの皆さんの活躍に期待!!子育てもうまくいかないことばかり。とりあえず今年はオリンピック・パラリンピックに「こんな競技があるんだ」と子ども達と一緒に大人もドキドキ・ワクワクしながら楽しみましょう。

244p, sma

6月の初旬に梅雨入りをし毎日の気温の差に体調を崩しがちなこの時期、日々多くのお子様にご利用いただいております。初めての環境や場所にとまどい涙するお子様も隣の部屋が見えることでお友達が楽しい事をしていると涙がとまり、活動を始め笑顔を見せてくれます。また同じ病気でお友達と同室になることもありますが、初めて会うお友達ともすぐに仲良く遊んだり小さなお子様が向かい合って絵本を読んだり、喃語でお話する姿は微笑ましいです。また「あっ!〇〇ちゃんがいる」と同じ保育園のお友達と一緒にいることもあり「一緒のお部屋だぁ」と喜び楽しく過ごしています。

小さなお子様から小学生まで幅広く遊べるおもちゃもありますので、その日の体調お子様の興味に合わせて無理のないように保育をしております。「元気がことが一番ですが、体調を崩してしまった時にはここいえを思い出してください。



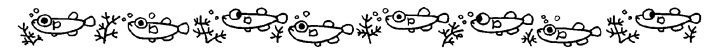
おすすめの絵本

『す〜べりだい』
え：さく：鈴木のりたけ
PHP出版

みんなが大好きな「すべりだい」
もしも公園のすべりだいがおかしな形だったら・・・
いろいろな「すべりだい」が出てくる絵本です。



「おもしろす〜べりだい」で遊んでいる気もちになって、愉快地楽し〜く読んでください。



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31日(水) 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://www.kanehara-syonika.jp/>