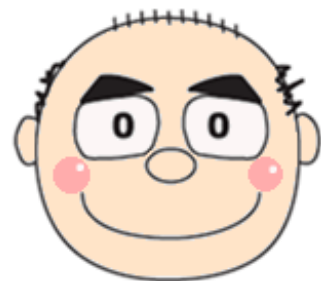




すくすく



NO.103 令和8年4月1日発行

思春期の心と体

院長 金原 洋治

野山に花が咲き始め木々の緑も芽吹く春がやってきました。人生の春は青春と表現されますが、その前の思春期は10歳頃から始まります。思春期には、心や体の問題、生活や行動上の問題、性の問題などの相談が多くなります。今回は思春期に起こりやすい心と体のお話です。

思春期の心の特徴

心と身体が目覚ましく成長しますが、急激な身体の変化に心が追いつかず、心が不安定になりやすい時期でもありません。抽象的・理想的思考をするようになり、「自分とは何か」という自分への問いかけや自己内面への思考が深まります。自己中心性と自己卑下が共存し、「白か黒か」という両極端な思考も特徴的です。大人社会の価値観への批判や反感が湧き起こり、同世代からの評価に敏感になります。性衝動の亢進と性衝動コントロールへの葛藤が起こります。感情の激流に翻弄され、もがき苦しみ、羞恥心、

嫉妬、虚無感、不安、傷つき、絶望などが起こることも多くなります。

相談外来でみられる疾患や症状

①心身症・過敏性腸症候群、慢性頭痛、起立性調節障害、自律神経失調症、過換

気症候群、心因性視覚障害、抜毛症など。

②精神疾患：不安症、場面緘黙、強迫神経症、摂食障害、うつ病、適応障害、発達障害、吃音、チック症など。

③学校生活や行動上の問題：学習の問題、不登校・ひきこもり、自傷、攻撃性、非

行など

④生活習慣の問題：ゲーム・ネット依存、睡眠障害・昼夜逆転など

⑤性に関すること：第二次性徴の問題（思春期早発症・遅発症）、性的問題行動、LGBTなど

思春期の子どもへの接し方

思春期の子どもは、心身の急激な変化に戸惑っています。子どもの変化を「思

春期あるある」と理解し、余裕を持って接することが大切です。子どもの話に耳

を傾け、気持ちを受け止めることで安心感を与えることができます。干渉し

ず、しかし、見放さず、サポートする

姿勢が求められます。大切なのは、「みんな支える」というスタンスです。思春期の子どもには、話を聞いて貰う、共感的に受け止めて貰う、安心感を与えて貰う誰かが必要です。

思春期の子どもと小児科医の役割

心や身体の症状には、丁寧に対応し必要に応じて検査を行います。不安やうつ症状の場合は、「みんな悩んで大きくなる」こと、「悩むことは大変かもしれないが、成長のステップでもある」ことを伝えます。身体症状が強い場合は、「心の病気ではなく身体の病気」、「症状は、信号・入場券・安全弁・問題解決手段の役割もある」、「少し時間はかかるが必ず治る」こと、「体調に合った安全な生活を送る」ことの大切さを伝えます。マインドフルネスなど自分の心と体をコントロールできる方法を教えます。症状が強い場合は、心療内科や精神科を紹介します。



健診・予防接種予約が デジスマアプリに変わりました



4月1日より【健診・予防接種】予約サイトが『デジスマ』へ変更となります。
4月1日以降の予約は『デジスマ』にて【乳幼児健診・予防接種】を選んで予約して下さい。

保護者の診療もできます



子どもさんと一緒に受診される保護者の診察ができます。

デジスマアプリに家族追加で保護者の登録をしていただきますと、子どもさんと一緒に当日の受診予約が可能です。

おすすめの絵本



『ゴドフリーはカエルだよ』

作：アレックス・ラティマー

訳：風木一人

卵だったゴドフリー。目が開いておたまじゃくしになって、手足が生えてカエルになった。

次はどうなるのかと待ちわびるゴドフリー。だけど全く変わらない。最後にゴドフリーは、どう変わっていくでしょう？

院長不在日（学会・講演・会議）

当院HPの診察担当医表をご確認ください



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

HP <https://akn-kanehara.com/>

HPV（子宮頸がん）ワクチンの 公費接種について

公費助成対象となるのは？

公費助成対象年齢(定期接種対象者)は小学校6年生(11～12歳)から高校1年生(15歳～16歳)相当の女子です。

接種スケジュールは？

1回目の接種が15歳未満であれば2回接種、15歳以上であれば3回接種となります。

(一般的な接種スケジュール)



※1：1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。

※2・3：2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。

★高校1年生相当の女子が公費でHPVワクチンの3回接種を完了するためには、高校1年生の9月末までに1回目の接種を済ませてください。

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なんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

4月 8日(水) 5月 13日(水) 6月 10日(水)
22日(水) 27日(水) 24日(水)



～編集後記～

春のおとずれと共に街は少しずつ色づきはじめました。暖かい日差しに誘われて外に出ると、「ああ、春が来たな」と感じる瞬間があります。同時に目も鼻も春を全力で感じてしまうのが花粉症のつらいところです。 みもぞ