

子育て中の方々との相談から

感じていること

令和4年9月29日

長谷川診療所

長谷川 洋

私は今年、52歳となります。私は肝心なところで集団行動から遅れがちで、話を聞いてなかったり、赤白帽がうまくかぶれなかったり、指しゃぶりが止められなかったり、心配な子どもだったと思います。中学生の頃ファミコンで「ドラクエ」が発売となり「ゲーム依存」の傾向がありました。

平成7年から精神科医となり、現在は川崎市中原区で開業をしております。川崎市内の養護学校の学校医として15年勤務し、文京区の私立中学・高等学校の学校医として10年勤務しております。

よくいただくご質問

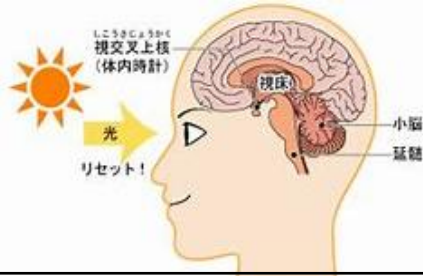
Q.睡眠について

・年齢と共に、睡眠障害は落ち着いてくるのでしょうか？あるいは思春期はもっと乱れるなど、成長過程と睡眠の関係を教えてください。

・睡眠の導入が難しく、対応の仕方をお聞きしたいです。



※視交叉上核：脳の視床下部にある非常に小さな領域。（おでこ付近）



よくお答えすること

- ・大半の方が抱えている問題。スマホやゲームの普及も睡眠と関わりがある。
- ・スマホを寝る前まで使用すると眠れなくなってしまう。これは“※視交叉上核”（おでこ付近）に光が当たると昼間だと認識してしまうため。
- ・耳のマッサージ（血流が良くなる）や呼吸法（寝る真似をする）などを実施してみるのもお勧め。
- ・甘い漢方薬は使いやすいので試してもよいと思う。



スマホ画面は小さいので、近くで操作しがち。視交叉上核に光が当たってしまう。

睡眠のリズムの乱れについて

保護者の方々がよい睡眠をとり、疲れをためないでいただくのもいいサポートには大事と思います。

睡眠、覚醒のリズムを整えること、食事を3食とること、日中に太陽光にあたること、自然を体感すること（公園で樹木の幹に触れる、土を踏むこと、空を見上げて雲の動きをみること）、ゆっくり呼吸することもいい睡眠につながるでしょう。また、コーヒーやエナジードリンクのカフェインの影響で寝付きにくくなることもあります。

児童精神科って？

というか、精神科？心療内科？カウンセリング？どう違うんでしょうか？

医療費について：保険診療、3割負担で初診は3500円前後、再診は2000円前後

(検査、年齢、診察時間により変動します。)

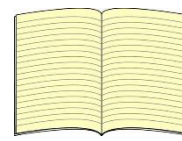
定期通院されるなら「自立支援医療」の申請、利用で負担額は1割になります。

医療の制度で「訪問看護」「訪問診療」があります。

多くの医療機関は、具合が悪い身体の症状によって受診をされます。精神科は眠れない、気分が不安定、人づきあいのストレスがあるといった症状で受診されます。普段の暮らしずらさがある時に受診をおすすめします。コロナ禍で生活リズムが変わり、また今後は「withコロナ」という生活でのストレスを感じるかたも多いと思われる。本来は精神科医と心療内科医は得意とする疾患が異なりますが、多くの街中にある精神科クリニックは精神科、心療内科の両方を掲げているところが多いと思いますのでどちらでも大丈夫です。予約制という医療機関が多いと思います。精神科、心療内科は保険診療で、他の内科などと同様に窓口で保険証を提示して3割分の診療費をお支払いいただくこととなります。

カウンセリングは自費診療でそれぞれの場所で費用は様々です。精神科、心療内科は高校生以上、中学生までは児童精神科をすすめられることが多いかもしれません。お住まいの区の精神保健福祉センターにお問い合わせして医療機関を聞いてみるのもいいと思います。また区役所児童家庭支援の部署で保健師、心理士、精神保健福祉士といった職種の方々が相談にのってくれるので活用しましょう。また自宅近所の薬局で医療機関の情報を聞いてみるのもいいかもしれません。



保険診療内だと時間が限られてしまうので質問がある場合は最初に「今日は質問が〇個あります」と伝えてもいいと思います。診察ノートを作ると振り返りも可能になるのでお勧めです。



質問事項

(あらかじめ記入しておく)

医師からの
回答

よくいただく質問	よくお答えする回答
<p>☆☆☆☆</p> <h3>Q.思春期について</h3> <p>思春期が始まった時の対応について、どのような心構えでいればよいのでしょうか。</p>  <p>☆☆☆☆</p>	<p>☆☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none">・みんな通ってきた道ですが、、、、 <p>脳科学的には男子の場合、テストステロンという男性ホルモンの影響で攻撃性が高まる一方で情動のブレーキ機能を果たす前頭前野の構築を30歳前後と言われてています。</p> <ul style="list-style-type: none">・異性との適切なつきあいかたについて、 <p>学校（担任、養護教諭、カウンセラー）等にも相談して一緒に考えていけるとよいと思います。</p> <ul style="list-style-type: none">・興味、関心を広げておく対応方法も増える。・ゲームやインターネット等は人を惹きつけるように作られている。それら以外の楽しみやいろいろな興味関心を広げること、他の実体験を減らさないようにしていくことが大切。
<h3>Q.自傷・他害について</h3> <p>自傷（頭や顔を叩いて止まらない等）の対応はどうしたらよいのでしょうか？</p>  <p>☆☆☆☆</p>	<p>☆☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none">・相談の多いご質問でそれぞれのかたで対応は異なるかと思います。・リストカットやOD（オーバードーズ）も自傷の一つ。・対応として禁止する言葉は避けるとよい。叱られたという刺激になる。やってほしいことのみを伝える。味方であることを伝え続けるとよいですがそのためにはご本人を支える方々にゆとりがあることが大前提です。一人で抱え込まず、頑張りすぎずに。

☆☆☆☆

児童精神科医の本田秀夫先生（信州大学医学部）：TOIRO というアプリを開発されています。

もしよろしければご活用ください。

また本田先生は you tube でにじいろ子育てチャンネルというところで「子育てのヒント」を紹介されています。

先生は講演会で「年齢の目安を考えないこと」と話されています。

私たちはスマホの検索でたくさんの情報を手にいれることができます。

インスタなど SNS では、楽しそうな写真、コメントがあふれています。ほかの方々と自分を比較してしまい多くの情報をもらえらうほど、孤立、孤独を感じることもあるかもしれません。

今、うまくいっていることに目を向け、できていることを喜びながら、「相性」のいい人達との交流や自分にとって心地いい時間をもちながら、頑張りすぎずに生きていけるといいのではないのでしょうか。