

# とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 16号

令和 5 年秋号



## 笑顔のお母さん

猛暑の夏がやっと終わり、ふと見上げた朝の空にうろこ雲が浮かんでいました。つんつん飛ぶトンボや黄金に色づく田んぼを目にするとほっと気持ちが和らぎます。

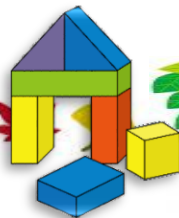
外来でほっとさせられるのは、明るく話してくれるお母さんたちの笑顔です。日常の子育ての中にご家族のさりげないと覚悟と工夫があり、とても感心させられます。

ある子は筆箱を学校に持っていくと空っぽになって帰ります。その子のお母さんは、「ネットで鉛筆や消しゴムをまとめて買いしストックしていま～す。」とケラケラと笑います。1日に何度もお風呂に入り、着替えをする子のお母さんは、「下着は毎日10枚洗います。着替えを止めさせよう考えたら、こっちが参ってしまうから・・・」とにこにこことさりげなく話します。

ご家族は、その子の特性からくる行動をおおらかに受け止め、折り合いをつけて、笑顔を絶やさずに成長を見守っています。

私たちも、子どもたちやご家族に負けない笑顔をお返し出来るように日々努めて行きたいと思います。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子



## 発達障害の薬物療法



発達障害のある子の治療の一つとして、薬物療法は有効です。今回は、当院の治療方針をお伝えしていきます。

まず大切なのは、診断です。発達障害の診断名は主として、自閉スペクトラム症(ASD)と注意欠如・多動症(ADHD)です。それぞれの症状や困りごとがどのような脳機能のタイプ(診断)から来ているのか、あるいは、生活・学習環境の影響が大きいのかの評価(アセスメント)が重要です。発達検査(知能検査)はその評価のためにはとても参考になります。

これらのアセスメントに基づいて、薬物療法が本人の手助けになると判断したらお勧めしています。環境調整されていても、あるいはこれからするにしても、生活や学習上の支障がとても著しく、お薬の治療も加えたほうが早く良くなる可能性が高いと考えた時に選択します。もちろん、薬には副作用があるので、そのバランスはよく説明しています。まず、診断を受け止め、発達の特徴を理解することからです。治療は、医療者と患者側の信頼関係の上に成り立ちます。どのような治療の時にも、疑問や不安があれば、質問していただき、話し合しましょう。治療に対して、大人が前向きな気持ちになれば、子どもにもよく話して、薬は自分のためになるとわかってもらいましょう。

次回からは、具体的な薬のお話を致します。

院長 小黑範子

# こどもの睡眠について

日本人の子どもの睡眠時間は世界で最も短いそうです。年齢別の推奨睡眠時間より2時間短いと言われています。心や身体の健康に欠かせない睡眠、子どもたちの睡眠にお困りはありませんか？寝つきが悪い、途中で起きる、ぐっすり眠れないなど。

睡眠習慣の乱れから、頭痛などの体調不良、幼稚園や学校などの活動でボーっとしたり、集中が続かない、記憶力や自律神経の乱れにも影響します。眠りについてご心配な方は、ご相談ください。



## 睡眠の目安

- 乳児期(0~2歳): 14~17時間
- 幼児期(3~5歳): 10~13時間
- 小学生(6~11歳): 9~11時間
- 中高生(12~18歳): 8~10時間

夜になり部屋を暗くすると睡眠を促す**メラトニン**が脳内で分泌されます。脳や骨、筋肉の成長を促す働きをもつ成長ホルモンで、寝ているときに分泌されます。

また、睡眠中には不安な情報を削除し記憶を整理する、脳や心身を休息モードにして「心身を休める役割」があります。



はやね



朝日を浴びると、心を穏やかにする**セロトニン**が活発に分泌されます。昼間に外で太陽の光を浴び、遊びや運動をする体内時計をリセットし、生活のリズムを整えます。起きたらカーテンを開ける習慣と朝ごはんを食べる習慣をおすすめします。

## ワンポイントアドバイス！

- ① 体内時計を整えるため、寝る時間を決め、部屋の明かりを暗くしましょう
- ② ブルーライトはメラトニンの分泌を抑制するため、寝る前の2時間前にはテレビやスマホなどは控えましょう。布団の中への持ち込みはやめましょう。
- ③ 自己肯定感や幸福感を高めるため、寝る前にその日あったよいことを話しましょう

## 良質な睡眠のために

就寝前のスマホやゲームはNG

ブルーライトは脳を覚醒



入浴して体を温める

就寝の1~3時間前がおすすめ



睡眠の質を高める飲み物を

ホットミルク  
メラトニンの生成を促す

