

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 17号

令和6年新春号



心豊かな一年を



新年あけましておめでとうございます。今年も、皆さんの健康と幸せを心よりお祈り申し上げます。

当院では、お子さんの成長発達を願い、より良い診療や発達支援を行えるよう、スタッフ全員で一層尽力致します。又、ご家族の心配事や不安な気持ちが少しでも軽くなるような対応を心がけて参ります。

2023年にはやっと行動制限が解かれました。ご家族での海、山、公園、動物園、遊園地、科学館や博物館、ショッピングや旅行などお出かけの機会は増えましたか？

学校(幼稚園・保育園)では、先生や友達との元気なコミュニケーションも大切です。外でたくさん遊び、心を落ち着けて勉強しましょう。今まで制限されていた運動会や発表会、遠足、職場体験、宿泊学習や修学旅行に行くことが出来るようになりましたね。スポーツや部活も活発になりました。

一方で、急な日常の変化に戸惑いや不安を感じる事もあるでしょう。自分のペースを大切に生活していきましょう。

綺麗な物や景色を見て、美しい音や音楽を聞いて、安心できる人と話し、たくさん遊び、おいしい物をみんなで食べましょう。自分の手足をよく動かし、五感を働かして、楽しい気持ちがいっぱいになるといいです。今しかない子ども時間にたくさんの経験を重ねて、子どもたちが心豊かにたくましく成長できる2024年になることを願っています。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子

注意欠如・多動症(ADHD)の薬物療法について

ADHDでは、まず第一に、本人の行動特性に応じた対応を工夫し、環境調整(学校・家庭)をします。それだけでは症状の改善が難しい時に、薬物療法を併用します。ADHDでは脳(特に前頭葉)の神経ネットワークを調整する神経伝達物質(ドパミン、ノルアドレナリンなど)の働きが弱いとされています。

ADHD治療薬は、この働きを整えて症状を改善します。

ADHD治療薬は6歳以上から始められます。4種類の薬について、概略を説明します(商品名で表記)

コンサータ	
特徴	・特に学校で困る時 ・作用は12時間 ・錠剤・朝に内服 ・効果が早い。 ・登録が必要
副作用	・食欲低下・不眠 ・チック

インチュニブ	
特徴	・作用は24時間 ・錠剤 ・効果はゆっくり
副作用	眠気、血圧低下 だるさ、頭痛

アトモキセチン	
特徴	・作用は24時間 ・内用液と錠剤 ・段階的に増量 ・効果はゆっくり
副作用	吐き気、食欲低下 眠気



ビバンセ	
特徴	・他の薬が効かないとき ・作用は12時間 ・錠剤・朝に内服 ・登録が必要
副作用	・コンサータに類似

- ・薬の効き方は個人差があります。困り感の内容や本人の生活状況に合わせて薬の選択と調整をしていきます。
- ・ADHD-RS(行動評価)を定期的に行います。
- ・本人とご家族によく説明してから始めます。
- ・健康チェック(採血・心電図等)してから始めます。



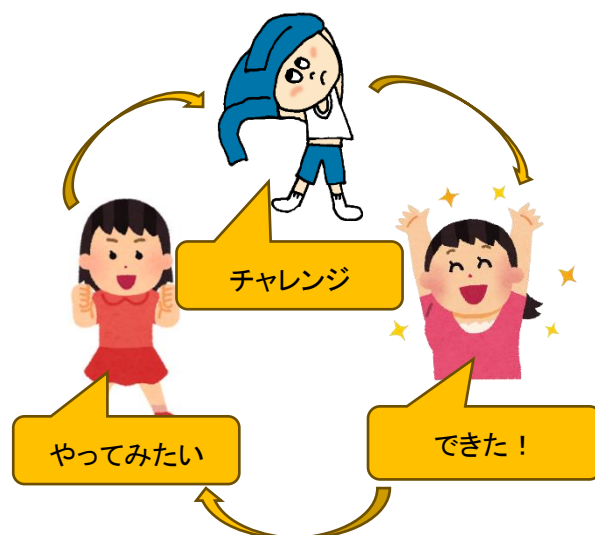
こどもの味方になろう～着替え編～

「本当はできるのに、家ではやらない」「いくら教えてもなかなか上手にならない」など着替えについての相談を受けることがよくあります。今回は少しでもお子さまが自分から着替えたいくなるような工夫やポイントをお伝えします。わからないことがある場合は、お気軽にご相談ください。

やる気スイッチを押すには！？

こども自身に「やってみたい」という思いを持ってもらうことはとても大切です。

- 例) ☆お手伝いでエプロンを着てみよう
- ☆行きたい場所へ出かける時に着替えてみよう
- ☆お気に入りの服で練習しよう
- ☆兄弟で競争だ など



チャレンジを応援してあげよう

こども自身が一生懸命にチャレンジ、試行錯誤しているときは見守ってあげましょう。わかってはいても失敗してしまうのではないかと心配があると思います。手伝う時にはポイントがあります。

- ☆ひとつひとつの動きを全て大人がやるのではなく、手や足を動かしてもらいながら行う。
- ☆手と足両方の操作があるところは、まずはどちらか一方を行ってもらおう。
- ☆着替える時に体がぐらぐらしないように支えてあげる。

例)靴の着脱



足をぐっと靴に入れるところからやってもらおう

後ろに倒れないように壁に寄りかかる

具体的な工夫の例

☆袖の短い服や伸縮性のある服は練習しやすい♪

☆シールやワッペンで前後左右が見てわかる

☆リングをつけると引っ張りやすい

