



## 旅立ちの季節に寄せて

たまい小児科 院長 玉井友治

春は別れと出会いの季節です。また、新たな出発、スタートの季節でもあります。

子どもが成長して大人になって行く姿、親の知らない世界に飛び出して行く姿は、とても頼もしくもありますが、ずっと子どもを見守ってきた親にとってはどこか寂しくもありますよね。私も一人の親として、子どもには沢山の喜びをもらいましたが、同時に沢山、心配し悩みもしました。この気持ちは親である以上、ずっと続くのかもしれない。

親は子どもへの愛情にいつもあふれていますが、時に親は子どもから疎まれることや反抗されることもあります。しかし、それは、子どもを無条件で愛する親の愛によって芽生え、そして成り立っており、その前提で考えると、子どもが力をつけて、社会に出て生きて行くためには必要なことなのかもしれません。

そのことを改めて考えるきっかけになったのは、新聞に掲載された自立の力についてのお話しを読んだことでした。

長年子どもの精神医療に従事してきた、児童精神科医の佐々木正美さん(川崎医療福祉大学)の記事を、皆さんにも一部抜粋して紹介させていただきます。

\*\*\*\*\*

赤ちゃんの頃、おなかがすくとおっぱいをもらえる、オムツがぬれて気持ちが悪いと取り換えてくれる…

お母さんに対する十分な依存体験の中で、赤ちゃんはお母さんに対する絶対的な信頼が育ってくる。

自分は守られているし、安全だ。そんな感覚に包まれた赤ちゃんには、自分の存在に対する自信も、人に対する信頼も育っているから、少し大きくなると、どんどん友達や知らない人の間に出て行ける。

子どもは友達と遊ぶ中で、喜んだり、悲しんだり、さまざまな感情体験を重ね、社会で生きる力を身に付けて行く。親の愛に背中を押されているから安心して自分をさらけ出せる。それが他者にどの程度通用するか、関わる中で他者との距離の取り方も分かるようになるのだ。

親に対する反抗も、実は自立への積極的な試みととらえてほしい。はっきり反抗が出てくるのは3歳ぐらいのとき。

何事にも「いや」「自分で」を連発する時期がある。「そんなに言わないで、自分でやるから」という一種の自負心のようなものが背後にある。

思春期の反抗は、もっと意識的だ。無理難題をふっかけ、どこまで親は自分を受け入れるか、親を試しているようなことをやる。

でも、それも親を信頼したいからこそその反抗であり、形を変えての依存である。

もちろん、無理難題には、「これはダメ」と言わなければならないが、だからといって頭ごなしに否定するのもよくない。

「あなたはそう思うんだね。でもお母さんはそうは思わない」というくらいのやりとりがいい。

思春期というのは、自我に目覚め、もう一人の自分が生まれるときだ。

反抗も自立に向けた大切な芽と考えて、「おお、やってる、やってる、大人になったな。」と喜ぶくらいの余裕がほしい。

子どもは十分に依存できてこそ、自立への道が開かれるという肝心なところを見失わないでほしい。

\*\*\*\*\*

最後に佐々木正美さん取材した新聞編集者は、こう締めくくっています。

「子どもが自信を持つのは、能力が認められるからではなく、存在を許容されるからだ。

いつでも、無条件で受け入れてくれる人がいるという安心感。それが、子どもにとってはまさに生きるエネルギーになるということなのである。」

皆さんの子育てのなかで、何かの参考になれば幸いです。

### ● 4・5月の診療予定と休診情報 ●

- \* 4月の診療は、臨時休診はありません。
- \* 5月19日(月)、5月24日(土)は、院長所用のため臨時休診します。
- \* 5月27日(火)の夜間は、院長が**大分市小児夜間急患センターに出務して診療**します。



## ◎ 便秘のはなし

最近、便秘についてのご相談を多くいただきます。生活環境の変化に伴って、便秘に悩む親子は確実に増えてきています。今回は、便秘について、お話します、

便秘は、時間が経てば経つほど、治りにくくなり、治すのに時間がかかります。家庭での排便状況が下記のような場合には、そのまましておかずに、医療機関を受診しましょう。

① 息んでもなかなか便が出ない。 ② 便は毎日出るが硬く、コロコロとした小さい便である。 ③ 5日以上排便がない。 ④ 便が硬い時や息んだ時に肛門が切れて出血する。半年以上たって来院される場合が多く、この段階では溜まった便で腸が拡張して便意を感じにくくなっています。更に、便が硬くて痛みを伴うために、便意を催すと痛みの恐怖心から排便を我慢する悪循環にも陥ります。便秘は食生活を見直している間に悪化してしまいがちです。治療が必要な状況では薬や浣腸を使って、まずは毎日出すことが重要です。

### 1. 乳児の場合

母乳やミルクが不足すると便秘になることがあります。体重増加が悪い場合は医師に相談しましょう。5日以上排便がない場合も、自力排便は困難ですので医師に相談しましょう。

### 2. 幼児の場合

オムツが取れる頃に、トイレに座る習慣がなかったり、偏食や朝食を抜くなどの食生活の乱れが、便秘の原因になります。バランス良く3食の食事を摂り、水分も十分に摂って、規則正しく毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう。

「オムツが取れる」という意味は、排便排尿を教えてくれるということで完了ではなく、毎日決まった時間にトイレに座って排便排尿ができる習慣が確立することなのです。

### 3. 学童の場合

学校のトイレはいまだに7割が和式で、子どもたちの間では「臭くて暗い」というイメージもあって、「学校ではトイレに座らない」と決めている子が多いようです。学校でトイレに行くのを我慢して便秘になったり、ダイエットや偏食で食事量が減って、便秘になったりします。まず、バランス良く3食食べる習慣が非常に大切です。朝食は食べましょう。食べると便に行きたくくなります。必ず、朝食後に排便する(出なくても必ずトイレに座る)習慣もつけましょう。この習慣がなくなることが便秘のきっかけになるのです。

## 4. 便秘の治療

乳児では、まず、腹部マッサージ、肛門刺激(綿棒浣腸)です。内服薬では、マルツエキス(乳児用)、酸化マグネシウムなどの便を柔らかく保つ薬、ラキソベロンなどの腸管を刺激して強制的に出させる緩下剤があります。薬の使用をためられる方がいらっしゃいますが、まずは、苦しまずに便が出る状態を確保し継続することが、便秘治療の基本です。指示された薬をきちんと使って、お子さんに痛みのない排便を担保してあげましょう。同時に、排便習慣をつけることにも努力しましょう。

## ◎ 水痘(みずぼうそう)ワクチンが今年10月から無料になります！

本年10月から、水痘(みずぼうそう)ワクチンが予防接種法の定期接種になります。これに伴って、接種費用も公費負担となり無料となります。

接種対象者は、1歳～2歳(生後12ヶ月から生後36ヶ月に至るまでの間にある者)で、3ヶ月以上の間隔で2回接種します。

3～4歳(生後36ヶ月から生後60ヶ月に至るまでの間にある者)も、過去に1回も水痘ワクチンを接種していないお子さんに限り、2014年度(平成26年度)だけ1回の接種が認められます。

ただし、まだ一度も水痘ワクチンを接種されていないお子様は、定期接種化を待たずに早期予防することをお勧めしています。詳細はスタッフにご相談ください。

## 音楽療法士 おすすめの 今月の歌

音楽療法士 玉井さちこ

♪ 待ちに待った春、色々な花が咲き、小鳥たちも嬉しそうにさえずりをしています  
そこで、今月のおすすめは、この歌です。♪

### 「ことりのうた」

ことりはとっても歌がすき かあさんよぶのもうたでよぶ  
びびびびび ちちちちち びち くり びい

ことりはとっても歌がすき とうさんよぶのもうたでよぶ  
びびびびび ちちちちち びち くり びい

(2)

