



いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

3月11日以来、食事や水などにかかなり気を使って、  
家族の体調を気にされている方も多いのではないのでしょうか？

小さなお子さんを預かっている保育園、幼稚園では、お子さん  
たちの体調にいつもにも増して気を配ってくれているようです。



水やおむつが手に入りにくくて、お子さんを預かっている施設ではかなりのご苦労をなさっているようです。  
地震、その後の国内の状況が子供たちの体や心に影響が出ることが気がかりですね。その小さな変化に気を配っ  
てくれている保育園、幼稚園の先生たちには、子供たちの様子、しっかりと伝えておいてくださいね。

- ・お子さんの体調について「いつもと違う」「ちょっと気になる」ことがあったら登園時に必ず伝えてください。
- ・朝忙しいとは思いますが、**体温はしっかりと測っておきましょう。**お母さんの掌で体温の確認をしてもお母さん  
の体温が基準になってしまうので正確な値がわかりません。体温計を使って測りましょうね。平熱を1℃以上  
えたとき、あるいは38℃以上は明らかな発熱と考えられます。(ただし平熱は一定ではないので日ごろから  
温を測っておくことは大切) 小児に見られる発熱は90%以上がウイルスや細菌が原因の感染症が原因です。

**夜中に熱が出て解熱剤を使った翌日は、できればお休みにしてください。**

- ・感染症(風邪やインフルエンザなど)は熱ではなく、鼻水、くしゃみで感染しま
- ・お医者さんに掛かっているとき、**薬を飲んでいるときには知らせてください。**
- ・抗生物質で便が緩くなったり、鼻水、くしゃみの薬で眠くなることがあります。
- ・多くのお子さんが一緒に生活をする場所なので予防接種は感染症の予防に有効です。
- ・予防接種後は経過観察も大切なので降園後の接種がお勧め。予防接種をうけたときも必ず知らせてください。
- ・お薬を飲ませてくれるかどうかはその園によって違うので、通園していることを医師に伝えてできれば朝夕で



- ・処方してもらおうと良いかも。園で飲ませもらうときは相談してみましょう。
- ・今回の地震で被災地の子供たちをはじめ、テレビ画面を通じて被害を悲惨さを  
目にした全国の子供たちが大きな恐怖を感じ、心のケアを必要としています。

**PTSD (心的外傷後ストレス障害)** 不慮の事故や災害など、思いがけない体験が心の傷となり、後にその記憶が  
さまざまなストレスとなり、不眠や不安、悪夢や無気力感などの症状をもたらします。子供の場合指しゃぶりを  
したり、母親から離れないなどの退行現象が起こったり、暴力をふるったりという行動に現れることもあります。  
PTSDは一般に事件後数週間から数力月の間に見られますが、時には数年経ってから発症することもあります。

**再体験症状)** フラッシュバックは衝撃的な体験の記憶がよみがえることで、悪夢には事件を再現するものと、内  
は覚えてなくても激しい不安に襲われるものがあります。その体験を思わせる遊びや話を繰り返すことありま

**回避(逃避)症状)** 恐怖体験がなかったと考えたい症状。恐怖を思い出させる事柄、場所、人を意識的あるいは無意識  
避けたり、また思い出せない場合もあります。現実感がなくなり、物事への興味を失い、無表情になる場合あり  
ます。子供の場合、ぼんやりと長時間過ごしたり、基本的な日常生活ができなくなる場合もあります。

**過覚醒症状)** 神経が興奮状態にあり、眠ることができず、やっと眠ることができても何度も目を覚まします。  
怒りっぽくなり、物事に集中できなくなったり、過度の警戒心をいだくことがあります。

### こどものPTSDへの対応

**安心感を与える)** 一人にしないように、家族と一緒に食事をしたり、遊ぶ。抱きしめるなどスキンシップする  
悲しみ、怒り、不安を感じることは普通だと教える。自分を責める子供には「あなたが悪いのではない」と話す。  
「守ってあげるよ」「大丈夫だよ」と言葉かけする。楽しかったときの思い出を語る。赤ちゃん返りしても叱らない。

**子供が混乱している内容を整理する)** 苦しい思い出や不安が何なのかを確認し、ごまかしたり一般化したりしない  
子供が同じことを繰り返し質問しても丁寧に答える。

**じっくり子供の気持ちを受け止める)** 子供が話しているい時には目線を合わせ、目を見て、相づちを打ちながら、  
話を遮らないでじっくり聞く無理に聞き出さない。

**子供に活動の場を与える)** 子供のペースに合わせて、スポーツなど友達とのコミュニケーションの場に参加させる。  
お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現させる。

人の役に立っているという感情は前向きな気持ちにさせるので、負担にならない程度の手伝いをさせる

て  
,  
ん  
超  
本

に

,  
容  
す。  
に  
り

,  
,  
ハ。

,