



『傷はぜったい消毒するな』

これは、今注目の「湿潤治療」を確立した形成外科医、夏井睦先生の著書のタイトルです。

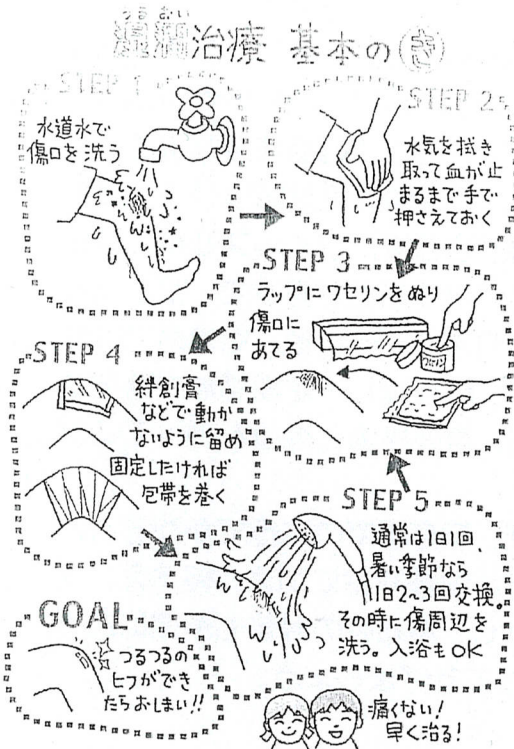
傷やヤケドの治療が「消毒する、乾燥させる」から、「消毒しない、乾燥させない」方向に大きく変化しています。この「消毒しない、乾燥させない」治療法が湿潤治療です。これにより、早くきれいに傷が治り、しかも痛みのない治療が可能になりました。重症のヤケドでも入院も手術もなしに治せるので、治療における大革命といえます。実は湿潤療法はとても簡単で、傷を水道水で洗って汚れやバイ菌を落とし、創傷被覆材で傷を覆うだけで、あとは毎日傷を洗って被覆材を貼り替えるだけです。薬も軟膏も専門的知識も不要で、素人でも安全に行えるのが特徴です。
(夏井睦先生(東京都練馬区光が丘病院 傷の治療センター長)談)

傷口から出てくるジュクジュク(浸出液)には治癒力がある!

このジュクジュクに傷を修復するための大切な成分が含まれていることがわかってきました。傷口を乾燥させたり消毒したりすると、ジュクジュクに含まれる成分が死んでしまい、傷の治りが悪くなるのです。

湿潤状態は“痛くない”

外部からの刺激が皮膚組織に通っている神経に伝わって痛みを感じます。また、皮膚組織が傷つくと神経が露出するため、非常に強い痛みを感じます。さらに、傷が空気に触れて乾燥することで神経を刺激したり傷つけることになり、痛みが増すのです。そこで、傷口を乾燥させないように保護材料でやさしく包むことで痛みを和らげることができます。



これがあれば大丈夫

傷口の洗浄は水道水でOK。泥や汚れをジューズ洗い流しましょう

市販のハイドロコロイド素材の絆創膏(BAND-AID キズパワーパッド) アルギン酸絆創膏(BAND-AID クイックヘルブ) など

食品用ラップと白色ワセリン

包帯、ガゼ、タオルなど(直接傷にあてないこと)

傷に使ってはいけないもの

エタノール(アルコール)、マキロクロム、ホペドニンヨード、オキシドールなどの殺菌・消毒薬

消毒薬のついた軟膏・クリーム

傷を乾かすスプレー

早く治るのよ

消毒しないから痛くないよ

さらにこれらがあるとすごく便利(傷の大きさに合わせて切って使えます)

プラスモイスト P3

プラスモイスト ヘモスタパッド

ハイドロコロイド包帯

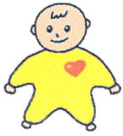
防水フィルム ロールタイプ

(光が丘病院 夏井睦先生の外来資料を参考にしています)

ウェブサイト「新しい創傷治療」に詳しい情報が載っています。興味のある方は見てみてください。新しい発見がたくさんあると思います。



文責 佐々木匡子



免疫と予防接種のおはなし (1)

みなさま、こんにちは。4月から月・木・土曜日に診療を担当させていただいている阿部淳です。毎日暑い日が続きますね。先月は手足口病が流行しましたが、「絶対の治療法はないのでからだに免疫ができるのを待ちましょう。」などと説明されたお母さんも多いのではないのでしょうか？今月から数回にわたって、免疫と予防接種についてお話ししようと思います。

1. 「免疫」の始まり

免疫とは「疫(えき)から免れる(まぬがれる)」、すなわち病気などからのがれるという意味の言葉です。たとえば、一度「水痘」にかかった人はもう一度「水痘」にかかることはありません。これを「免疫ができた」と言います。免疫のはたらきとは、体内のいたるところにいる免疫細胞が侵入した細菌やウイルスなどを異物(自分以外のもの)として攻撃して排除することで、生きていく上でなくてはならない大切な働きです。

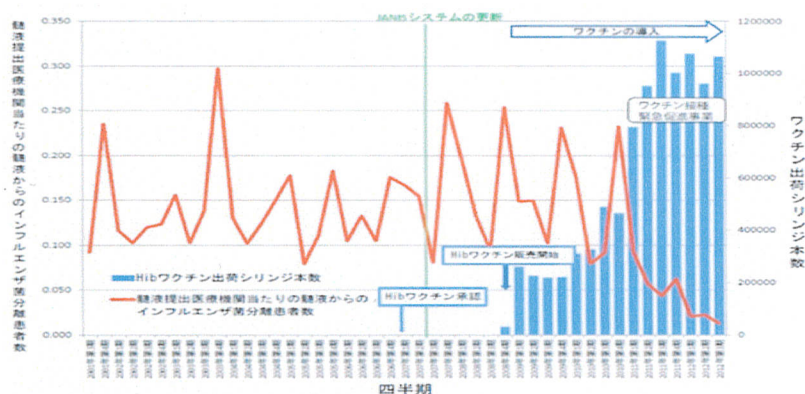
免疫のはたらきを最初に発見したのは、エドワード・ジェンナーです。ジェンナーは、1749年にイギリスのバークレイという小さな村で生まれました。どこまでも丘のつらなるこの一帯は、乳牛の放牧がさかんな酪農地帯です。当時は天然痘(small pox)という恐ろしい伝染病が流行して命を落とす人が多数いました。ジェンナーが注目したのは、乳搾りの女性は牛痘(cow pox)という軽い天然痘にはかかるけれど、天然痘自体にはかからないという事実です。牛痘にかかった人間は、手に水膨れ(水疱)ができます。そのことからジェンナーは、水疱の中の液体が何らかの方法で病気になるのを防いでいるのだと結論づけ、水疱から取り出した液体の一部をジェームス少年に“接種”する方法を開発しました。牛痘を引き起こす病原体はワクチニアウイルス(Vaccinia virus)だということが今では知られていますが、これが予防接種=ワクチンの語源になりました。ジェンナーの報告から3年後、天然痘ワクチンは世界中で使用されるようになり、1801年までにワクチン接種を受けた人はイギリスだけでも10万人に達しました。1980年、WHO(世界保健機関)は天然痘が地球上から撲滅されたと宣言しました。

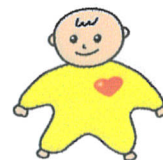


▲ジェームズ・フィッブスに種痘する
(カンバス油彩)
1912年 E.Board画
ウェルカム財団(ロンドン)

(速報) 髄液からのインフルエンザ菌分離患者数(5歳未満)とHibワクチン出荷シリンジ本数

出典: 国立感染症研究所細菌第二部 鈴木里和 柴山恵吾. 病原微生物検出情報 Vol. 34, 2013年





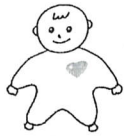
咳の季節

咳はかぜの症状として最もよく見られ、続くと煩わしいものです。これから秋、冬と寒さに向かうシーズンで風邪も引きやすく、気管支喘息も悪化する時期となるので、咳で苦しい、眠れないなどの症状に見舞われないよう注意しましょう。

[分類]多くは感染症による咳で鼻やのどの炎症までの場合、上気道炎と言って鼻汁、発熱も伴い、咳は1-2週間程度で収まるのが普通です。通常ゴホンゴホンという湿性咳嗽が多いですが、ケンケンした犬の鳴き声に近い犬吠様咳嗽と言われる咳もあり、気管の入り口に近い喉頭部に炎症を起こす仮性ク룹という疾患もあります。そして乳幼児では、上気道に留まらず下気道と呼ばれる気管支や肺にも炎症が及びやすく熱も3日以上に及び、深い咳、喘鳴を伴う咳が見られることが多くなります（気管支炎、喘息様気管支炎、肺炎）。また、熱はないのに2週間を超えて遷延する咳には、とりわけ発作性の激しい咳やせき込み嘔吐をきたす百日咳もあります。感染症以外に多いのは、気管支喘息です。アトピー素因のある子どもには警戒する疾患で、花粉症（アレルギー性鼻炎）や大気汚染も誘因となります。気道の炎症による狭窄が起こるためゼーゼー、ヒューヒューという気道狭窄から由来する呼吸困難が問題となります。その他、心因性の咳もあり、どんな咳止めなどの薬剤治療も無効なことから逆に診断されることもあります。

[咳のメカニズム]咳は、気道内の何らかの刺激により気道に分布する咳受容体から神経を介して延髄の呼吸中枢内にある咳中枢に伝達され、また神経を介して呼吸筋などに伝わり、咳が惹起されておこるものです。それにより気道の分泌物、細菌、異物などを排除し、気道の閉塞を防ごうとする生理的防禦機能でもあります。基本的には酸素と二酸化炭素のガス交換に支障がなければさほど心配ないと言えます。従って、むやみに咳を抑えることが治療になるわけではありません。

[治療]咳が出ることに對する治療という前に、低酸素になっていないか、呼吸自体が苦しいものになっていないか、が第一の問題です。異物や痰が詰まって苦しい、気道が狭窄して苦しいという場合は緊急的治療が必要です。十分な気道確保の観点から、異物、痰、鼻汁の吸引、気管支拡張剤の吸入や薬剤投与、必要なら酸素投与が必要な場合もあります。呼吸苦はないが、夜、咳込むとか嘔吐もあるなど咳の弊害があるとき、咳の負担を軽減する治療があります。鎮咳剤、去痰剤、気管支拡張剤、などを症状に応じて組み合わせた治療が一般的です。喘息ぎみを思わせる遷延性の咳にはロイコトリエン受容体拮抗薬が有効なこともあります。喘息と診断すればステロイド吸入が最も効果的に気道の炎症を収める薬剤となります。気管支炎、肺炎の合併があれば抗菌薬という治療が状態に応じて使用されます。鼻炎、鼻閉で合併には抗ヒスタミン剤がよく添加されますが、脳への移行の強いものは眠くなったり、発熱と相まって熱性けいれんを起こしやすくなるので、極力脳移行の少ない抗アレルギー薬が鼻炎合併の場合、間接的な鎮咳効果として使用されることがあります。



のま小児科だより

子育てってむずかしいなあと思うことってありませんか？ シーズ1

それはそうですね。ひとりの人間をこの世に出していくには大変な労力が必要ですものね。このとき、ちょっと発想の転換ができるエッセンスを身につけていると、そこから気づいたことで自分の対応を変えてみると、お子さんはどんどん変化してきますよ、必ず！ そのエッセンスをご紹介します。

発達が遅れている、ことばが遅い、親の言うことを聞かない、指示が通らない、思い通りにならないとかんしゃくを起こす、落ち着きがない、人(お友達や親)を叩く、自分の頭を床に打ちつける、集団生活がうまくいかない、親御さんが叱ってばかりいる、どう子育てしたらいいかわからない、子どもとの関わり方がわからないなど、いろいろな心配があるかもしれません。そして、にわかには解決方法が思い浮かばないかもしれません。でも大丈夫です。解決方法が見つからなくても、すぐにできることがあります!!

それは、

できていることをほめること

です。

お子さんができないことではなく、できていることに、まず注目してください。お子さんはどんなことが好きですか？どんなことに興味がありますか？どんな遊びが好きですか？どんなことならできますか？どんなことをやろうと努力していますか？それを見逃さずにほめてほしいのです。「できて当たり前よ。他の子はもうできているわよ。」ではなく、「上手!がんばってる!そうそう。かっこいい!」と言ってほしいのです。できてなくても、失敗しててもいいんです。はじめから上手にできる人なんていません。何回も練習すればいいんです。できていることだけでなく、やろうと努力していることも見逃さないで、そこをいっぱいほめてほしいのです。結果は見えますが経過や努力は見えない。それを見逃さずに。

どうしてほめることがいいことなのでしょう？

できているときに、「そうそう、その調子、うまくできてるよ、上手、賢い!」
失敗したときに、「よく挑戦したね。勇気があるね。もうちょっとだったね。次はこうしてみたらいいんじゃない?」と言われる。

こうやったらほめてもらえるんだ、
こうやったらいいんだと思える。
失敗しても次があると思える。
自分に自信がつく。

欠点もあるけれど、こんな自分も悪くない、
自分もまんざらじゃないと思える。

できているときには何も言われ
ない。
できていないと、「そうじゃ
ない、だめ、違う、いい加減
にしなさい、何度いつたら
わかるの?」と言われる。

何が正解なのかわからない。
不安になる。
失敗するのが怖くなる。
挑戦しなくなる。

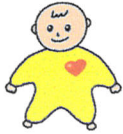
自信がなくなる。

この“発想が転換できるエッセンス”
というのは、応用行動分析(ABA)の
考え方です。

次回、さらにお話しましょう。

子育て支援サークル“たんぼぼの輪”で、
応用行動分析についての勉強会を佐々木が
行っています。興味のある方はたんぼぼの
輪のブログを見てみてください。

また、のま小児科では、月曜日と木曜日
の午前11時から、育てづらいお子さんの
こと、発達のこと、不登校など、子育てに
関する相談を外来で承っています(予約が
必要です)。遠慮なくご利用ください。



免疫と予防接種のおはなし (2)

みなさま、こんにちは。早いもので木枯らし1号が吹く季節になりました。お子様に多い病気も、手足口病からマイコプラズマ肺炎、RS ウイルス感染症などに変わってきています。さて、今回も免疫と予防接種について続けてお話いたします。

2. 「細菌説」の誕生

今回は、「体内に侵入した細菌やウイルスなどを異物（自分以外のもの）として攻撃して排除するはたらき」を免疫と呼ぶこと、これを最初に発見したのは予防接種の開祖とも言われる、エドワード・ジェンナー医師（1749～）であることをお話ししました。

今回の主人公はフランス、ジュラ地方に生まれたルイ・パスツールです。パスツールは、病気の原因としての細菌の役割を初めて明らかにしたことから、「近代細菌学の父」と呼ばれています。医師ではなく化学者だったパスツールは、1857年にアルコール製造業者から「ワインが腐敗する原因を調べてほしい」という依頼を受け、これが彼を細菌学の研究に向かわせる契機になりました。ワインを顕微鏡で観察したパスツールは、発酵中のワインの中のイーストとバクテリアの微妙なバランスが腐敗現象と密接に関わっていることを発見しました。この時の成果は、のちに「パスチャライゼーション」と呼ばれる、低温殺菌法の開発に繋がりました。



Louis Pasteur
1822 - 1895

さらにパスツールは、1879年に、フランスのニワトリ農家に壊滅的な打撃を与えた「家禽コレラ」の病原菌を発見して、その予防法（予防接種）を考え出しました。

健康なニワトリに家禽コレラ菌の培養液を注射すると、ニワトリは24時間以内に死んでしまいます。ある日、長期の夏休みから戻ってきたパスツールは、休み前に準備していた古い培養液を使ってニワトリの実験を再開しました。ところが驚いたことに、古い培養液を注射されたニワトリは死ななかつたばかりか、その後、新鮮な猛毒の培養液を注射しても家禽コレラに罹らなかつたのです。「減弱された病原菌は、病気を起こすことなく、免疫を与えることができる」すなわち、予防接種の考え方が証明されたのです。彼は、その後、ジェンナーの天然痘予防法が同じ原理に基づいていることに気が付いて、牛痘（ワクチニア）ウイルスの名前をとって、予防接種をワクチネーションと名付けました。

パスツールの名前は「パスチャライゼーション」の他にも、家禽コレラを起こす病原菌などの総称、「パスツレラ菌 (*Pasteurella*)」として残されています。「パスツレラ症」というのは、ヒトが犬や猫に咬まれて発症する感染症です。咬まれた後に発熱、リンパ節の腫れが生じます。そう言えば、狂犬病のワクチンを開発したのも、パスツールでしたね。

パスチャライズ！





【食物アレルギーについて】

数年前、調布市で小学生に起きた食物アレルギーによるショック死以後、食物アレルギー対策が学校、幼稚園、保育園などで徹底されるようになっていきます。

【アレルギーのしくみ】アレルギー反応は、人間に備わった防禦システムで侵入してきた異物に対し排除ないし撃退しようとする「免疫」と呼ばれる反応の事です。細菌ウイルスなどの感染症に対しては身を守るために必要不可欠なシステムですが、食物は体にとって有害ではないにもかかわらず異物として過剰な免疫反応を呈する場合があります。卵アレルギーなら卵のある蛋白成分に対して IgE 抗体という鑄型を作り、それがマスト細胞にくっつきヒスタミンなどの物質を分泌してアレルギー症状が起こるという仕組みです。

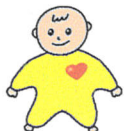
【食物アレルギーの症状】まず皮膚症状として、蕁麻疹が多くの場合出現します。かゆみ、むくみが伴います。次いで嘔吐、腹痛など消化器の症状、喘息のように呼吸が苦しくなる呼吸器症状、目がかゆい、鼻がつまる、のどがかゆいなどの粘膜症状、それらが重なりぐったりして意識がもうろうとしてくる状態をアナフィラキシーと呼びます。こうなると命の危険があります。また、新生児では人工乳を与えて血便が出てミルクアレルギーと分かる例もあります。

【原因食品】赤ちゃんの食物アレルギーの3大食物は、卵、牛乳、小麦です。いずれも初めて食べさせて、蕁麻疹、嘔吐などの症状が出て発見されることが多いです。その他、大豆、そば、魚介類、ナッツ類、果物、野菜など様々な食物にアレルギーを持つ人がいます。

【対策】原則は、「正しい診断による必要最小限の原因食物の除去」です。正しい診断とは、確かにその食品を食べたことによる症状か、原因食物に対する IgE 抗体が陽性か、を診断してもらいます。卵でも卵白が原因なのか、卵黄も危ないのかなど性格な診断を受けましょう。必要最小限の除去とは、症状が出る食物のみ除去する、卵アレルギーの中にもつなぎで入っている加工食品は大丈夫ならその範囲は許容する、原因食物でも食べられる範囲内は許容するという意味です。

【治療】アレルギー症状の種類はそれぞれなので対症的に行われます。蕁麻疹だけなら抗ヒスタミン剤の治療、喘息症状なら気管支拡張剤の吸入や点滴、ステロイドの投与、嘔吐に対しては鎮吐剤、アナフィラキシーと判断されるときは緊急的にエピネフリンなどの蘇生薬も使われます。アナフィラキシー経験者には、「エピペン」という緊急時に自分でも注射できる注射薬を常備していることもあります。学校では、教師も打てるマニュアルが作られています。

【耐性の獲得】年齢によるアレルギー症状の軽減、すなわち耐性の獲得が期待できます。これを免疫寛容とも言います。特に卵、小麦などは摂取可能となるケースが多くみられます。かつてアレルギー症状があった児でも IgE 抗体の低下がある場合、症状をきたす確率は下がっている可能性があり、専門医による食物負荷テストによって許容できる範囲を決めてもらうことがあります。また、離乳食で生後初めて摂取する時期についても早い月齢で負荷した方が腸管での免疫寛容を誘導して食物アレルギーやアトピー性皮膚炎を予防できるという研究が最近10年位、世界中で出ています。アレルギーが怖くて離乳食を遅らせることは意味がないだけでなく不利な結果をもたらすことにもなるのです。



子育てってむずかしいなあと思うことってありませんか？シリーズ2

ABAって何？ ABAを知ると人生が変わる!?

応用行動分析のことを Applied Behavior Analysis の頭文字を取って ABA(エービーエー)と言います。

ABAでは、行動する原因を、「心」ではなく「環境」に求めています。つまり、問題行動の原因を子どもの性格や内面に求めません。周囲の人が適切に関わったり環境を整えることで、良い行動を増やしたり悪い行動を減らしたりして問題を解決していきます。自閉症とか注意欠如多動症といった診断名も関係ないのです。

人の行動は「環境との相互作用」で変化します。環境とは、周りの物だけでなく、周りの人、人の反応、視線や対応など、人を取り囲むものすべてを指します。その環境を変えることで、人の行動は変わってくるのです。

実は、ABAは、人だけでなく人を含めた動物全体に有効です。イヌのしつけにも ABA は使われています。そして、ABA は障害のあるなしに関係なく、また性別や大人子どもの区別なく、全人類に有効なのです。ABAを知ると人生が変わりますよ。

私たちの行動は結構単純です!

行動の後に「何かいいこと」が起こると、その行動は増えるのです。たとえばこんなことはありませんか？

- ◇ お手伝いをしたらお母さんがほめてくれたので、お手伝いをする行動が増える。
- ◇ 馬券を買ったら、当たってお金が手に入ったので馬券を買う行動が増える。
- ◇ 「その洋服おしゃれね」と言われると、その洋服を着る機会が増える。

「ごほうび」をもらったらうれしいでしょう？

[何かいいこと]=ごほうびが、行動を増やしていきます。

ごほうびにはどんなものがあるでしょう？

食べもの、お菓子、おもちゃ、パソコン、ゲーム、買い物などの活動、注目、ほめ言葉、許可、体で感じる心地よさ、「できた!」という喜び など。これらはごほうびとしてわかりやすいですね。一方、落とし穴もあります。

相手の声、相手の困った顔や怒った顔、視線、怒る声 など、これもごほうびになっているんです!!自分にごほうびを与えたつもりでなくても、実際にはごほうびをあげていて、困った行動が減らない...そんなことがあることに気づいてください。

子どもがかんしゃくを起こしたらどうしますか？

きっかけ

- 一人遊びをしていた
- もう遊びをやめてご飯を食べなさいと言われた

行動

かんしゃくを起こす

結果

- 母が来てくれる
- 母が抱っこしてくれる
- どうしたいの?と問い詰められる
- うるさいと叱られる
- そんなに嫌なら遊んでいていいよと言われる

根くらべなのです

かんしゃくを起こしても母は反応しない。目も合わせないし声もかけない。かんしゃくがおさまったら、微笑みかけて遊ぶ、抱っこする。

一方で、お利口に遊んでいるときにたくさん遊んであげる。抱っこしてあげる。後者の関わりを増やすことで、かんしゃくは必ず減ります。

かんしゃくを起こしても反応しないと決めて対応したとき、一時的にかんしゃくは増えます。それでも反応しないことをやりぬかないと、かんしゃくは減りません。

じつはお母さんの対応はすべて、かんしゃくに「ごほうび」を与えていることになるのです。ひとりで遊んでいるときには相手してあげないけど、かんしゃくを起こしたら相手してあげるよという対応になっていませんか？

それでは対応は？

詳しくは、子育て支援サークル「たんぼぼの輪」での勉強会にご参加ください。

文責 ささききょうこ



のま小児科だより

今回は、救急処置(ファーストエイド first aid)について、東京大学医学部附属病院救急部・軍神正隆先生のご講演をもとにお話しましょう。

ファーストエイドとは？

- 応急手当のことです。
 - だれでも行える、簡単で常識的な処置です。
 - 治療の方針を決められる人(医師や保護者)に引き渡すまで行います。
 - 治療を行うことではありません。
 - 症状が悪化しないようにすることが目的です。
 - 時に、生死が左右されることがある！重要な役割を担っています。
- (米國小児科学会「こどものファーストエイド」に基づく)

ファーストエイドには 8 ステップあります

- ① 状況のチェック
- ② ハンズオフ ABC 評価
- ③ 他のこどものケア
- ④ ハンズオン ABCDE 評価
- ⑤ ファーストエイドケア
- ⑥ 連絡
- ⑦ こどもの心のケア
- ⑧ 記録

8ステップをひとつずつ説明します。

① 状況のチェック

- 周囲の状況を確認。現場の安全、何が起こったか、誰が巻き込まれたかを把握。
- 現場が安全ではないときは移動。
- そのとき、意識のない子⇒首が折れているかもしれない⇒頭を動かさない
赤ちゃん⇒頭を肘に乗せる
年少児⇒服の肩の部分をつかんで頭を腕にはさむ
年長児⇒足をひっぱる

② ハンズオフ ABC 評価

- 手を触れないで視覚的に情報を集めることが重要
- Appearance 見た目・Breathing 呼吸・Circulation 循環を確認。救急車を呼ぶ判断をする。
- Circulation 循環は、皮膚色に基づく血液循環を見る。
- Eye contact 視線が合えば呼吸や脳の状態は大丈夫と判断する。
- 事故？けが？
- 泣いている子だけでなく、まわりの子にも目を向ける。具合の悪い子は泣いていないかもしれない。

③ 他のこどものケア

- 現場の近くの他の子が適切にケアされているかを確認。まわりの子どもを保護する。他の保護者に世話を依頼。

④ ハンズオン ABCDE 評価

- Appearance 見た目・Breathing 呼吸・Circulation 循環・Disability 障害・Everything 他すべて(頭のとっぺんから足の先まで)を確認。
- 手足に力が入るか、それ以外のところはどうか？どこが腫れているか？服の下はどうか？
- 救急車を呼ぶか、どんなファーストエイドが必要かを決定。

⑤ ファーストエイド ケア

- 適切なファーストエイドを施す(後述)。

⑥ 連絡

- できるだけ早く、落ち着いて、保護者や教職員に連絡。その後の行動をどうしたらいいか指示をもらう。

⑦ こどもの心のケア

- 不安をとるため、できるだけ早く、その子と話をする。現場を目撃した他の子とも話をする。「大丈夫だよ」とやさしく声をかけるだけで痛みがやわらぐ。まわりの子に状況を説明する。

⑧ 記録

- 事故の報告書を作成。

裏面にファーストエイドを載せています。

出血のファーストエイド

病気がなければ
1-2分で止血する

出血部位を確認
出血が止まっているかを評価

大量出血5分以上、3cm
以上の切創は6時間以内
に縫合が必要

標準予防策を行う
汚染物をビニール袋に入れる

血液にはウイルス
など、汚いものがは
いつている。
ビニール手袋、レジ
袋などを手にはめる。
他の人、自分に汚
染がないようにする。
体液による感染から
身を守る。

出血が多い場合は直接圧迫止血法
少ない場合は傷口を流水洗浄後に直接圧迫止血
止血後に被覆材や包帯で傷口を保護

タオル、ガーゼ、
ハンカチなどで

大量出血や5分間圧迫しても止血しない場合は119番
救急車到着まで直接圧迫を続ける
傷口に直接触れている被覆材は除去しない
止血点の1カ所を圧迫

上腕、ソケイ部
のドクドクする
ところ

鼻血のファーストエイド

軽く下を向かせる
血液を飲み込むと気分が
悪くなり嘔吐しやすいので、
口から血を吐かせる。

こどもを座らせる

7-8割は止血する
ティッシュを入れて
圧迫可

標準予防策
指で鼻の柔らかな部分全体をつまむ
顔の骨に向かって圧迫

頭部打撲後の
薄い鼻血は
119番！
髄液の可能性が
ある

5-15分間保持
止血の状態を途中で確認しない

泣く、元気になる
血流がよくなって再
出血しやすくなる。
安心させる。

鼻を押さえつつ鼻と頬をコールドパック

止血できれば30分間は安静 止血しない場合は119番

やけどのファーストエイド

子どもを熱源から離す

衣服は脱がさず
そのまま冷水を
かける

顔面・手・陰部の面積が1%以上の
やけどの場合は119番

手のひらが
1%

痛みが治まるか救急車が到着するまで患部を冷やす
面積が広い場合は分割して1-2分ずつ冷やす

低体温になる
のを防ぐ

やけどのない部位は毛布などで包んで保温

熱中症のファーストエイド

気温や湿度が高い環境で引き起こされる全身の障害で、体に熱が蓄積される。

水のうなどを使って体を冷やす
場合、直接皮膚に当てると血管
収縮により熱の放散を妨げ、逆
効果になります。タオルなどの布
を巻いて使用します。近くに布が
ない場合、少し冷やしては氷の
うを患部から外し、少し経ってか
らまた冷やすというように徐々に
体温を下げます。

涼しい場所へ子どもを移動
衣服をゆるめて楽な姿勢
体を冷やす
水分と塩分を補給
できれば経口補水液がいい

首、脇の下、太ももの付
け根のところなど、動脈
が走っているところを冷や
すのが効果的です。

無理に口から飲まそう
とすると誤嚥する場合
があり危険です。

口から飲めないとき、意識がもうろうとしているとき、
体温が高いときには119番！

救急車が到着するまで、体温を下げることを続けます。



のま小児科だより

今回は、ABA でのセラピーについてお話しします。

ABA の効果が大々的に発表されたのは、カリフォルニア州立大学ロサンゼルス校のイーヴァー＝ロバーズ博士による1987年の研究結果です。この研究では、週に40時間のABAセラピーを受けた自閉症と診断された子どもたちのうちの47%が、公立小学校1年生にあがった時点で、健常児並みに教育が受けられるレベルにまで達したと報告されています。

ABA のセラピストが非常に少ない日本の現状では、セラピーを自分たちでするしかない、自閉症を持つお子さんの親御さんが立ち上げた、「つみきの会」という会があります。そのメーリングリストで、カリフォルニアにあるホームセラピーのエージェンシーABA BEARS(最高責任者ボブ・チェン氏)でスーパーバイザーをされている上原潤子さんと知り合いになりました。彼女の発言に私は衝撃を受けたのです。自閉症は変えられるんだと。そして、ABA は障害のあるなしに関係なく、また性別や大人子どもとの区別なく、全人類に有効であると知り、ABA の考え方を是非とも多くの人たち、特に親御さんや子育て支援に関わる方々に知っていただきたいと思うようになりました。

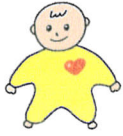
自閉症は変えられるということ、ABA BEARS からセラピーを受けているお子さんを例にとってお話ししたいと思います。

ケリー(仮名) 2歳10ヵ月 女児

- ①自分の思い通りにならないと泣き続ける。身を床に投げ出していつまでも泣き続ける。
- ②親の言うことは一切聞かない(親御さんはいつも妥協してやってあげる)。
- ③物をあたりかまわず投げる。でも、人や自分を傷つけようとはしない。
- ④飲み物はオレンジ色の液体のみ。容器の色が変わると全く飲まない。
- ⑤食べるときに、お皿にあるもの全部を口に詰め込むので、よく喉に詰まらせて危険なこともあるが、言うことを聞かないので、詰まらせないように親はいつも見ているしかない。
- ⑥朝ご飯にパンケーキやワッフルをあげたいが食べない。フォークやスプーンも自分では使わない。
- ⑦散歩ができない。親と手をつなぐのを嫌がって走って逃げてしまうか、それを無理矢理やろうとすると、身を投げ出して泣く。
- ⑧まったく適切に遊ばない。おもちゃは全部投げるだけ。丸いものに固執する。それを取り上げようとするとき泣きわめく。
- ⑨言葉は基本的には全く発しないが、たまに、3語くらい発したのを聞いたことがある。こちらが言わせようとすると絶対に言わない。
- ⑩このごろ欲しいものがあると指をさしてわめくようになった。
- ⑪おむつをしている。
- ⑫スケジュールがめちゃくちゃ(夜11時に寝て夜中の3時ごろに起きて遊ぶこともあるし、朝食は11時ごろ)

セラピー3ヵ月半経過

- ①「おいで」と言われると、セラピストや両親のところへ来て、椅子がある場合は、椅子にきちんと座ることができる。
- ②セラピーを始める前は、目を合わせることはほとんどなかったが、現在は、プログラム中(2分)に、平均で13回ほど目を合わせる。セラピー中にも自発的に目を合わせるが多くなってきた。
- ③セラピー開始時には、木のパズル(ノブがついているもの)1ピースをはめるように言うと泣き出す始末だったが、現在は4つの木のパズルをマスター。



のま小児科だよ

今まで応用行動分析 (ABA) について何回かお話してきました。ABA では問題行動の原因を子どもの内面や診断名に求めず、周囲の人が適切に関わったり環境を整えることで、良い行動を増やしたり悪い行動を減らしたりして問題を解決していきます。

日常生活の中で ABA 的なかわりをするのがとても大切ですが、そこで重要なポイントをいくつかお話しします。

できていることをほめることです。

ダメ出しばかりでは子どもは成長しません。

親御さんは警察官になってはいけません。

大人は子どもの人生のナビです。

子どもたちはやり方さえわかればよい行動がとれるのです。やり方がわからなくてよい行動がとれない子どもたちに、「ダメ!」「いい加減にしてください」「何回言ったらわかるの?」「ちゃんとください」「しっかりください」「もうおにいちゃんなんだから」などと叱っても、何をどうしたらいいか何も言っていないので、結局、また同じ行動をしてしまうという悪循環になるのです。

できているときに、「そうそう」「できてるよ」「かっこいい」「賢い」とほめてあげるだけで、こうしたいいんだ、こうしたらほめてもらえるんだと、子どもはわかります。そうすると子どもの行動はすぐ変わってきます。まず、できていることをほめることから始めてください。

たとえば、警察官は私たちが交通規則を守らないと、「はい、〇〇の運転手さん、左に寄って車を停めてください」って言います。制限速度で運転しているときに、「規則を守っていてえらいですね」と告げるためにわざわざ車を止めさせることはありません。それはあたかも、親御さんが、子どもがいいことをしていても何も言わないのに、何かをしでかすと「そうじゃない!!」「反省してください」と叱るのと同じです。

子どものいいところ、がんばっているところ、やろうと努力しているところをたくさん見つけてください。口を開ければ小言ばかりの親御さんにならないでほしいのです。私たち大人だって、小言や嫌味ばかりの上司には嫌気がさしますし話をしたいと思わないでしょう。子どもも同じだと思います。

子どもは目的地もわからず人生を歩んでいます。まわりの大人は子どもたちが正しく道を歩めるように道案内するナビなのです。私たちがナビを設定して未知の場所に行こうとしているときに、「そっちじゃない。違う。ダメ。何やってんの?!」としか言ってくれないナビだったら、そんなナビ、役に立たないでしょう? 正しい道を教えてくれー! って叫びたくありませんか?

「そっちじゃないよ、こっちだよ」「うん、それでいいよ」「やるなあ」「いい線いってるよ」と言えるナビになって、手探りで人生を歩んでいる子どもたちの行く先を明るく照らしてあげてください。



のま小児科だよ

今まで応用行動分析(ABA)について何回かお話してきました。ABAでは問題行動の原因を子どもの内面や診断名に求めず、周囲の人が適切に関わったり環境を整えることで、良い行動を増やしたり悪い行動を減らしたりして問題を解決していきます。

日常生活の中でABA的なかわりをするのがとても大切ですが、そこで重要なポイントをいくつかお話しします。

できていることをほめることです。

ダメ出しばかりでは子どもは成長しません。

親御さんは警察官になってはいけません。

大人は子どもの人生のナビです。

子どもたちはやり方さえわかればよい行動がとれるのです。やり方がわからなくてよい行動がとれない子どもたちに、「ダメ!」「いい加減にしないで」「何回言ったらわかるの?」「ちゃんとしないで」「しっかりしないで」「もうおにいちゃんなんだから」などと叱っても、何をどうしたらいいか何も言っていないので、結局、また同じ行動をしてしまうという悪循環になるのです。

できているときに、「そうそう」「できてるよ」「かっこいい」「賢い」とほめてあげるだけで、こうしたいいんだ、こうしたらほめてもらえるんだと、子どもはわかります。そうすると子どもの行動はすぐ変わってきます。まず、できていることをほめることから始めてください。

たとえば、警察官は私たちが交通規則を守らないと、「はい、〇〇の運転手さん、左に寄って車を停めてください」と言います。制限速度で運転しているときに、「規則を守っていてえらいですね」と告げるためにわざわざ車を止めさせることはありません。それはあたかも、親御さんが、子どもがいいことをしても何も言わないのに、何かをしでかすと「そうじゃない!!」「反省しないで」と叱るのと同じです。

子どものいいところ、がんばっているところ、やろうと努力しているところをたくさん見つけてください。口を開ければ小言ばかりの親御さんにならないでほしいのです。私たち大人だって、小言や嫌味ばかりの上司には嫌気がさしますし話をしたいと思わないでしょう。子どもも同じだと思います。

子どもは目的地もわからず人生を歩んでいます。まわりの大人は子どもたちが正しく道を歩めるように道案内するナビなのです。私たちがナビを設定して未知の場所に行こうとしているときに、「そっちじゃない。違う。ダメ。何やってんの?!」としか言ってくれないナビだったら、そんなナビ、役に立たないでしょう? 正しい道を教えてくれー! って叫びたくありませんか?

「そっちじゃないよ、こっちだよ」「うん、それでいいよ」「やるなあ」「いい線いってるよ」と言えるナビになって、手探りで人生を歩んでいる子どもたちの行く先を明るく照らしてあげてください。