



崎山小児科・院内報

# Okero Kero通信

12月

2018年

第237号



## 叱らないで育てる



先日、とある会で「叱らないで育てる」ことの大切さのお話を短い時間ですがする機会がありました。そこに集まっている人は概ね60代以上で子育ては終わり、比較的生活に余裕があるのか「孫はかわいいから甘やかしてばかり」という方が多くいました。叱るタイミングがわからないという意見もありました。子育ての当事者である両親と、ある意味傍観者である祖父母の違いなのかもしれません。子育ては叱るな、子育ては甘やかすな、もっと無責任な医者や評論家はこんなことを言うのかもかもしれません。

「腕立て伏せ、10回出来ますか？( 回を今の自分ができない回数に設定してください。)」頑張って練習すればいずれできるかもしれないが、今はできないとします。「何でできないの？」と聞かれれば「筋肉がおちて筋力がないから」などと答えるでしょう。そのとき、「口答えなどしないで、早く練習しなさい」と言われたらどう思いますか？気分はよくありません。ここの「何でできないの？」という言葉は「何でできないの、できるでしょう、やりなさい」という意味です。しかし、言われた人からすれば、なぜと理由を聞いているように思えるので、「筋力が無いから」と答えているにも関わらず、「口答えするな」と叱られてしまいます。次に「やればできるのだからしっかり練習しなさい」と言われて、筋力をつけたいからトレーニングマシンを買ってと言っても「それはダメ、自分でやりなさい」と言われるだけでは何もできません。しょうがなく手元にあった10kgの鉄アレイを持ち上げて、筋肉を傷めて「何やっているの」と怒られます。叱って何かが出来るようになるなら、それは簡単ですが、そうはいきません。

結果として10回の腕立て伏せが出来るようになるためには、「1回もできないなら、まずは立った姿勢で手のひらを壁について腕立て伏せの動きを何回もしてみよう、次第に手の位置をテーブルなど低い位置にして、最後は床で腕立て伏せができるようになればいいね」と段階を踏んでできるように教えることが人を行動変容に導きます。

どうすればよいのか、悩んでいる人に、「叱らない、甘やかさない」のヒントとなれば幸いです。

## インフルエンザかな？と思ったら



朝晩冷え込むようになり、肌寒さを感じる季節になってきました。ニュースでインフルエンザの流行状況が報道されるようになると園や学校から発熱しているお子さんに対して「インフルエンザかどうか調べてきて下さい」と伝えられ、受診する方が増えてきます。このように発熱=インフルエンザの可能性があるので検査をした方がよいという流れになってきたのはいつからなのでしょう。それには2つの理由が考えられます。

1 つ目は皆さんの記憶の中に鮮烈な印象を残していると思いますが、平成21年に発生した新型インフルエンザです。新型インフルエンザはほとんどの人が免疫を持っていないため、それまでのインフルエンザと比べると感染が拡大しやすく、全国的かつ急速な蔓延の恐れがあるため対策強化を図る必要があると平成23年9月に新型インフルエンザ等対策措置法が制定されました。

2 つ目はインフルエンザ迅速診断キットの普及もあり、簡易的に判断できるようになったことが考えられます。

しかし、新型インフルエンザ騒動から9年経ち、現在では新型の扱いはなくなっています。迅速診断キットもウイルスの量が一定以上に達していないと陽性と判定されにくいという欠点があります。発熱で早退したお子さんが「園(学校)の先生に調べるように言われたので受診しました」とその足で来院され、検査を受けても時間が早いと偽陰性(本当は陽性であるのに陰性になってしまう)の診断となり、結局翌日も再検査でつらい思いをされているお子さんがいます。また反対に、熱があってもすぐには検査結果が判定されにくいから時間を置いて受診しようという方もいらっしゃいます。このような状況をみて思うことがあります。一番大切なことはインフルエンザかどうかということではなく、お子さんの全身状態が大丈夫かどうかという点だと思います。通常のインフルエンザで重症化するリスクが高いのは呼吸器疾患(ぜん息など)や心臓疾患など持病がある方です。迅速診断キットでの検査はこれらの背景や検査の特徴をふまえて、なるべくお子さんの負担が少ないよう利用いただくと良いと思います。

**崎山先生当番日** 『府中市民保健センター』

**12/6(木) 夜間診療 (19:30~22:00)**

**12/29(土) 休日診療(9:00~11:30/13:00~16:00)**

**今月のケロケロひろば** 12月20日(木) 待合室 14:00~16:00 ・冬の工作とハンドベル演奏(絶賛練習中?)