



# ●Kero Kero 通信●

第 299 号

崎山小児科・院内報

2 月 2024 年



## 「こだわり」が強いこと

こだわりの強い子、何かに執着すると切り替えのできない子。この表現にどのようなイメージが湧きましたか？プラスのイメージ、つまり好ましいと思いませんか？それともマイナスのイメージを感じたでしょうか？

何かにこだわる人、執着心の強い人はどこにでもいます。推し活で好きなアーティスト、野球などのチーム、選手を追っかける人、趣味で何かを集めるコレクター、ワインやお酒などの愛好家、グルメ通を自称してお店を選ぶ人など趣味の世界のこだわりもあれば、職人と言われて仕事の出来栄にこだわる人、音、色、形、におい、触覚、清潔感などの感覚にこだわる人、着るもの、食べるもの、住まいなど、こだわりの対象となるものは限りなく存在します。自分が興味を持たないもの、関心のないものにこだわっている人を見ると、滑稽にさえ思えることもある一方で、自分も同様のこだわりがあれば、一種の尊敬の気持ちさえ抱くことがあります。「趣味が高じて仕事になる」こともあれば「趣味に溺れて身をやつす」こともあります。こだわりを活かせば自分に都合のよい結果となりますが、不適切にこだわりを優先すると何か大切なものを失うかもしれません。

子どもの発達障害の一つに自閉スペクトラム症という病名があり、その特徴的な症状の一つに「こだわりの強さ」があることをご存じの方は多いようです。そのためか、最近「こだわりの強さ」が気になる、あるいは「こだわりの強さ」を指摘されたとして受診される人が増えています。子どものことをよく見ている親や教師であるからこそ、気になるどころなのだと思います。しかし、体温を測ればわかる熱、見ればわかる下痢、聞けばわかる咳などとは異なり、「こだわりの強さ」は本人の症状なのではなく、他人が見て感じるものです。子どもの健康と病気を気にするあまり、「子どものこだわり」を見つけ出すことにこだわっている傾向が増えているような気がします。

医者の友人を見ていると、専門医や教授は一種のこだわりの結果です。こだわることそのものは短所や欠点ではなく、ましてや病気の症状ではありません。受診するのであれば、こだわりによって本人や周りの人の生活に困り感が生じるような状況になってから大丈夫です。その場合もこだわりをなくすのではなく、困らないようにすることが主な対応になります。

## 防災リュック



元旦に能登半島を震度7の巨大地震が襲い、甚大な被害が生じています。日本はこれまで地震や台風などさまざまな災害に見舞われてきました。災害への備えは自分や家族を守るための重要な力ギとなります。今一度、家でできる対策を見直してみませんか。

避難場所・集合場所の確認、連絡方法の確認、備蓄品の準備、家具の固定などが挙げられます。今回は非常用持ち出し袋（防災リュック）についてご紹介します。

### ■防災リュックに入りたいもの

- ・飲料水 ・ゴミ袋 ・非常食（すぐに食べられるもの）
- ・レインコート ・常用している薬 ・アルミシート（防寒に役立ちます）
- ・免許証、保険証のコピー ・着替え ・懐中電灯（電池は新品にしておく）
- ・タオル ・携帯ラジオ（手動充電式が便利） ・筆記用具（メモ帳、ペン類）
- ・モバイルバッテリー、充電ケーブル ・ラップ ・生理用品
- ・現金（公衆電話用の10円玉含む） ・ティッシュ、ウェットティッシュ
- ・新聞紙 など



- ・乳幼児のミルクやおムツなどは避難所でもすぐに手に入るとは限りません。
- ・離乳食 ・ミルク（スティック、キューブタイプ） ・哺乳瓶
- ・オムツ、防臭袋 ・おしりふき ・抱っこひも など必需品となります。

小学生くらいの子どもの気は紛らわせることができるよう、折り紙やトランプなどのちょっとしたおもちゃを入れておくのも良いでしょう。

乳幼児がいる家庭では子どもを抱っこしながら準備した防災リュックを背負って歩いてみて下さい。背負える重さには限りがあります。自分や家族に不可欠なものをもう一度、厳選する必要があるかもしれません。

乳幼児は成長が早いので、半年に一度は防災リュックの中身を見直すことをお勧めします。



## 崎山先生の当番日

府中市保健センター TEL:042-368-5311

2/11(日) 休日診療(9:00~11:30/13:00~16:00)

2/22(木) 夜間診療(19:30~22:00)

最新情報は X(旧 Twitter)で配信中 / MR ワクチンⅡ期は 3 月 31 日までです。まだの方はお早めに接種を