まのにたいこましょや！

“おなご先生（しえんしえ）”の独り言in診察室〈57〉

“子どものストレス―見逃すな！SOSのサイン”の巻

りびえ～るの読者の皆さま、心身のリフレッシュしとーますか？　3月12日号では大人のストレスの対処法を紹介しましたが、最近は小学校の低学年でも「ストレスがたまっちょー」という会話をするくらいで、ストレスは大人、子どもに関係なくどこにでもあーます。そこで今回は“子どものストレス―見逃すな！SOSのサイン”の巻。

◇　◇　◇

子どものストレスには、大人と同じようにさまざまな原因があり、性格・特性や対人関係などが複雑に絡んで高まります。子どもにとって家庭は本来安心できる場所ですが、家族がぎくしゃく、緊張した関係にある場合などは心に重くのしかかります。また学校では校内の雰囲気や友達関係などがうまくいかないと、その要因になります。そしてそれが解消できないと精神的、肉体的にストレスの症状が現れ、不登校やひきこもりになることもあります。

私たち大人は強いストレスは別として、ちょっとしたストレスは乗り切っていく力を大体皆持っています。“理解力”“分析力”“思考力”などが備わっており、ストレスを自分なりの方法で避けたり解決できるからです。しかし、子どもはまだその力が備わっていません。だから大人よりストレスを受けやすく、言葉で不安な感情を上手に表現できず、身体症状でサインを出すことになります。

ストレスが原因で身体症状に表れることを“心身症”といいます。古い話になりますが、1982（昭和57）年、羽田沖で日航機墜落事故があり、機長が“心身症”だったと報道され話題になりましたね。多くの皆さんが記憶にあるのではないでしょうか。

子どもはストレスを受けると、身体の調子を整える自律神経が未発達のため、その影響が強く現れると考えられます。強いストレスが加わると“交感神経”が異常に興奮して“頭痛”“腹痛”“嘔気（吐き気）”が現れます。

特に多いのが“起立性調節障害”。これも自律神経の乱れで生じる“心身症”の一種です。急に立ち上がったり、全校集会などで脳貧血で倒れたりするケースがこれにあたります。もともと重力の関係で血液は心臓よりも下には行きやすく、上にある臓器には行きにくいもの。それを自律神経の働きで下半身に降りている血液を押し上げて調節しますが、子どもには出来にくく、“めまい”や“たちくらみ”を起こしてしまうのです。そのほか、朝起きられない、午前中の体調不良などもその一つです。

そこで問題。

Q1・起立性調節障害は、どの学年から多くなるでしょうか？

①小1以上②小5以上③中1以上

Q2・時期的にはいつごろから多くなる？

①春、1学期の初め②夏休み明け③冬休み明け

それでは私たち親は、どうしてやればよいのでしょう？　規則正しい生活をし、規則正しいリズムを作る手伝いをしてやることです。

①決まった時間に就寝、起床し、十分な睡眠を取る（必要な睡眠時間は個人差もありますが、小学校低学年で9時間、高学年で8時間です）。

②決まった時間になるべく食事を取る（朝ごはん抜きなどもってのほかです）。

寝る子は育ちます。また規則正しい生活をしていると自律神経のバランスがよくなり、少々のストレスには打ち勝てるようになります。

それと大切なのは普段から子どもとよく接すること。学校、家庭、友達のことなど何でも話せる環境を作り、言動や身体のSOSのサインを見逃さないことです。子どもは親が自分の気持ちを理解してくれていると思うと気が楽になり、ストレス緩和につながります。子育て、何といってもスキンシップが大事ですね。

答え　Q1②小5以上　Q2②夏休み明け（夏休みは長期休暇のため生活のリズムが乱れがち。2学期の規則正しい生活のリズムに対応しきれず自律神経失調症になってしまうケースが多い）。

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町）