

# アレルギーが気になる食品、 食べ始めはどうしたらいい？

栄養のおはなし  
& レシピ

千葉大学大学院  
管理栄養士  
佐藤 由美



「離乳食は卒業したけれど、アレルギーが心配で、まだ始められない食べ物がある」

そんなお悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？

1歳以降には魚卵、ピーナッツ、えび・かに、そばなどがアレルギーの原因となることが多いですが、一般的に、これらの食べ物も2歳ぐらまでの間に始めることができると言われています。

食べ始めは、以下のようなことに気をつけましょう。

### ●食べるタイミング

体調がよいときを選び、万が一症状が出た場合でもすぐに病院を受診できるように、平日の日中に試すようにしましょう。

### ●調理の方法

加熱すると原因物質（アレルゲン性）が低下することが多いため、新鮮なものを十分に加熱した状態で食べさせましょう。

### ●食べる量

離乳食用のスプーンで1さじ以下を目安とします。

### ▶症状が出た場合

すぐに病院を受診し、食べ物の種類や量、症状が出た時間や特徴を伝えましょう。

※ピーナッツは粒のままだと喉に詰まらせる危険性があるため、ピーナッツパウダーやペーストを含む加工品を少量から始めます。

※アトピー性皮膚炎をお持ちの方や、家族に食物アレルギーがある方は症状が出やすい場合があります。病院で相談しながら進めましょう。



### Point

生のえびよりも、桜えびのような乾燥品の方がアレルギー症状は出にくいと言われています。  
また、桜えびはカルシウムが豊富で、大さじ2杯で120mgのカルシウムが摂れます。

### ■作り方

#### ■材料（お母さんとお子さんの分）

- ごはん …… 300g
- 卵（食塩少々を加える）… 1コ
- 小松菜（みじん切り）… 2株
- 桜えび（あらきざみ）… 大さじ2
- ごま油…… 小さじ1
- 鶏がらだし…… 少々
- 食塩…… 少々
- こしょう …… 少々

- ①熱したフライパンにごま油をひき、卵を炒めます。
- ②卵が半熟状になったらごはん、小松菜、桜えびの順に加えてよく炒め合わせます。
- ③鶏がらだし少々で薄味をつけ、1/3量をお子さんの分として取り分けます。
- ④残りの2/3量を、鶏がらだし、食塩、こしょうで味付けしてお母さんの分とします。
- ⑤小さいお子さんの分は小さく丸めておにぎりになると、手づかみ食べができます。

# ちばエコチル調査 Vol.10 2017.2

## ちばエコチル つうしん

Japan Environment &  
Children's Study  
- The Center of Chiba Unit -



- ちばユニットセンターの質問票集計結果から …… P1~2  
「たべものアレルギー」
- エコチルキッズ写真館 …… P3~4
- わたしのおすすめ図書 …… P3~4
- 行け！ぴよきち探検隊  
「エコチル調査は病気の原因解明にどんなふうに役立つ？」… P5~6
- 特別寄稿「高次脳機能を伸ばす」…… P7~9
- おススメお出かけスポット「千葉県立美術館」…… P10
- 気になる子どもの病気「熱性けいれん」…… P11~12
- キット先生の「豊かな心をはぐくむ子育て」…… P13~14
- ぴよきちとかくれんぼ…… P13
- 美味しく かしこく 食育♥ …… P15

ちばエコチルキッズ人数  
(2017年1月31日現在)

2歳  
1216人

3歳  
1890人

4歳  
1880人

5歳  
625人

お問い合わせ先 ちばエコチル調査事務局(千葉ユニットセンター) ※ご住所などが変わった時は、必ずご連絡いただけますようお願いいたします

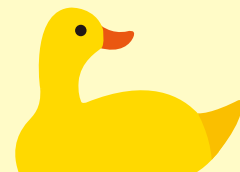
電話:043-290-3920 (月~金曜 9:00~17:00 祝日、年末年始、お盆を除く)

Eメール:ec-cpms@office.chiba-u.jp

ホームページ:http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/

電話育児相談はエコチル調査コールセンターへ

☎0120-53-5252 (年中無休 9:00~21:00)







# たべもの と アレルギー

お子さんの食物アレルギーについて、なんとなく不安を感じているお母さん、お父さんは少なくないようです。特に、ご家族に食物アレルギーの方がいると、お子さんのアレルギーも心配になりますね。今回は、1歳半～4歳の質問票の回答から、お子さんが食べていない食物について調べてみました。

(2017年1月12日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です)

## お子さんに食べさせていない食物 図1

どの年齢でも、そばを食べていないお子さんが多く、次にナッツ類、甲殻類（えび、かに等）、鶏卵となっていました。そばとナッツ類は、1歳半では半数以上のお子さんが食べていません。4歳でも8～9%のお子さんが食べていませんでした。

## 食べてアレルギー症状が出た食物は？ 図2

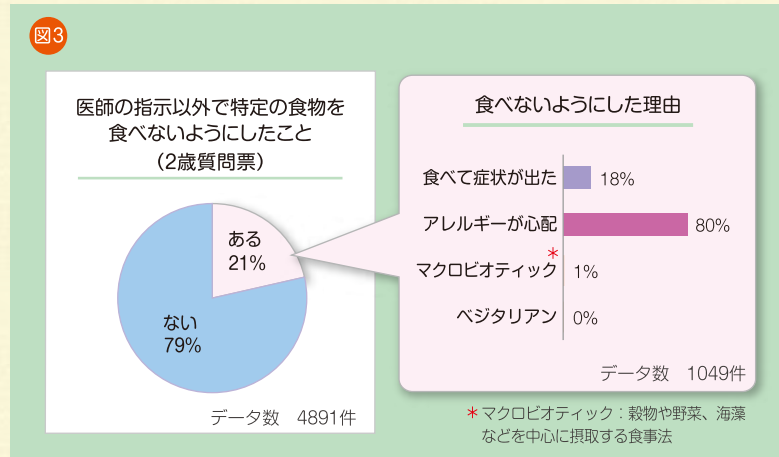
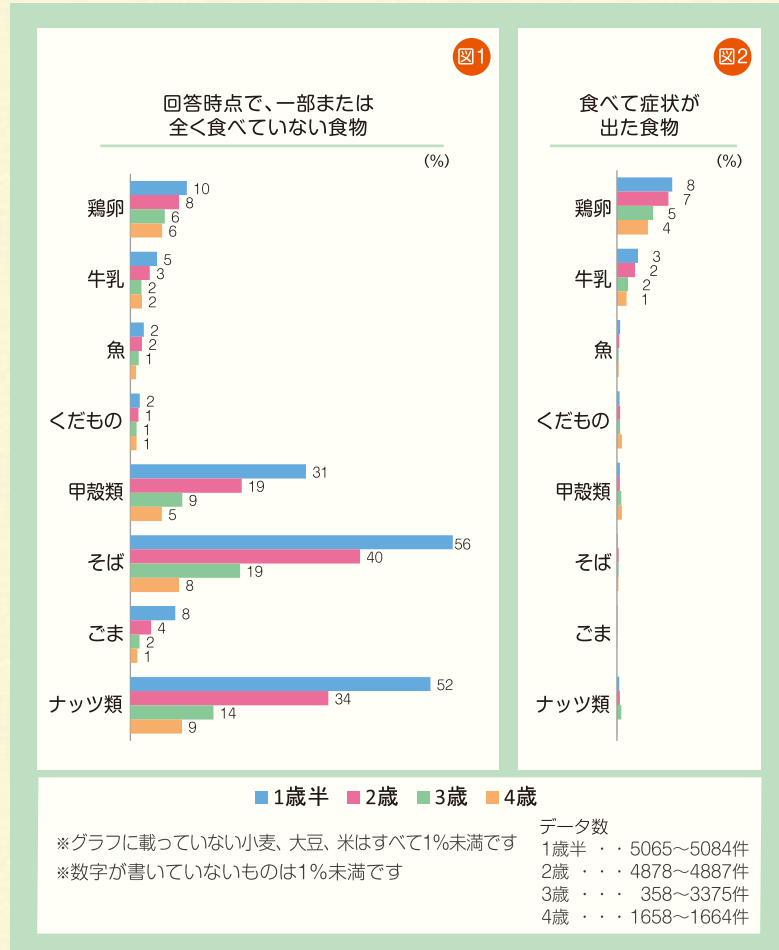
食べたあとに症状が出た食物は、主に鶏卵、牛乳でした。これらを食べて症状が出たお子さんは10%以下でした。図1でわかるように、そば、ナッツ類、甲殻類を食べていないお子さんがわりと多いのですが、これらの食物を食べて症状が出たお子さんは、1%以下でした。

食べて症状が出たわけではないけれど、心配だから食べさせていないということが多いのかもしれない。

## 食べ物を制限したことは？ 図3

お医者さんに指示されたわけではないが、特定の食べ物を食べないようにしたことがあるお子さん（2歳ごろ）は21%で、そのうち80%は理由として「アレルギーが心配」と回答しています。

これは、全国でも同じ割合です。



## 食べ始める時期はアレルギーに関係する？

食物アレルギーは、何らかの食品に含まれる成分を食べたり、触ったり、吸い込んだ時に、体の免疫システムが過剰に反応して起こるものです。



2011年に発表された日本の研究によると、特にアレルギーを起こしやすい食物は、卵、牛乳、小麦、甲殻類、果物、そばと報告されています。

数年前まで、アレルギーを起こしやすい食物は、食べ始める時期を遅らせた方がよいという考え方が普及していました。

しかし、現在では、妊娠中や授乳中に特定の食物を除去したり、離乳食の開始を遅らせても、食物アレルギーを予防する効果はないことがわかっています。

2015年に発表された海外の研究結果では、生後4～10か月でピーナッツを食べ始めた子どもたちの方が、5歳から食べ始めた子どもたちよりも、ピーナッツアレルギーが少なかったことが報告されました。

また最近、日本の病院で行われた卵アレルギーについての研究結果が発表されました(2016年12月)。



アトピー性皮膚炎の子どもたちのうち、生後6～9か月から少量の卵を食べ始め、卵を食べる量を増やしていった子どもたちの方が、卵を食べなかった子どもたちよりも、生後12か月で卵を食べたときにアレルギー反応を起こす子どもが少なかったということです。

## スキンケアが大事!

上の卵アレルギーの研究で非常に重要なことは、初めにアトピー性皮膚炎の治療をしっかり行っているということです。

## ご注意!

インターネットや本・雑誌には、正しくない情報や古い情報が載っていることがあります。食物アレルギーについては、専門の医師が最新の情報を伝えるホームページがありますので、参考にしてください。アレルギー対応や季節の料理のレシピも載っています。

<http://allelab.jp/eat>【アレルギーラボ】(食物アレルギーに関する最新・最近の情報サイト)



## いつから食べる? 何を食べる?

これらの研究から見えてきたように、食物アレルギーを起こしやすいといわれる食物も、早めに食べ始める方が食物アレルギーになりにくいのかもかもしれません。このことを調べるための研究は、現在、世界中で行われており、エコチル調査でも調べていきます。

エコチルのお子さんたちはだいぶ大きくなりましたが、離乳食は5～6か月から開始することが勧められています(食物アレルギー診療ガイドライン2012)。1歳ではほとんど大人と同じ食品を食べることができます。

お母さん、お父さんに何かの食物アレルギーがある場合、お子さんがアレルギー体質の可能性は高くなるかもしれませんが、同じ食物のアレルギーになるとは限りません。

血液検査である食物のIgE\*の値が高くても、食べてアレルギー症状が出なければ食物アレルギーではないので、その食物を除去する必要はありません。

食物アレルギーの心配がある場合は、専門のお医者さんに相談してください。そして、特にお医者さんからの指示がないのであれば、勝手に判断して特定の食物を避けたりせず、いろいろな食べ物を食べさせてあげてください。

(今号裏表紙のレシピも参考にしてくださいね)

\* IgE (アイジーイー)：免疫グロブリンE (Immunoglobulin E) の略称で、アレルギー体質の評価に用いる指標



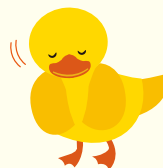


# エコチルキッズ 写真館

I ♥ PHOTO



こちらには参加者様からのご投稿写真を掲載してあります。  
個人情報保護の観点から、  
このコーナーのホームページへのアップロードは  
控えております。ご了承ください。



## エコチルキッズの写真募集中!

千葉ユニットセンターでは、このページに掲載させていただけるお子さんの写真を募集しています!  
可愛い笑顔、オモシロ写真、ご家族やペットと一緒にの写真や寝ようアート写真など、ぜひお寄せください!  
ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます

- ①写真のタイトル(20文字以内) ②お子さまのお名前(ふりがな)
  - ③お子さまの性別 ④撮影時のお子さまの年齢 ⑤投稿者名
- (一緒に写っている方のお名前も記載いただければ掲載いたします)

をご記入の上、お写真1枚と一緒に下記アドレス宛にメールでお送り下さい。

→ [info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) ★件名を「エコチルキッズ応募」としてください

応募の際には  
このアドレスからのメール  
を受信できるよう  
設定をお願いします☆

ご投稿写真を、当ページ  
掲載以外の目的で利用  
することはありません

大好きな公園でニコリ  
ゆなちゃん 2歳4か月  
投稿者: 天笠あすかさん

夏休みの思い出  
あんなちゃん 2歳  
ゆなちゃん 6歳 はな  
犬のワル  
投稿者: 北島瑞

プリンセス気分  
めいちゃん 3歳2か月  
投稿者: 緑川礼絵さん

三姉妹二人姉妹みんな笑顔だね!  
いんちゃん 5歳 ゆりちゃん 2歳 10か月 あかりちゃん 11か月  
りなちゃん 2歳4か月 みゆちゃん 4か月  
投稿者: 齋岡浩代さん

おまわりちゃん 1歳11か月  
さくらちゃん 1歳1か月  
投稿者: 石井ゆかりさん

94歳のひいおばちゃん  
になちゃん 4歳  
ひいおばあちゃんのソマさん  
投稿者: 木村由佳さん

### エコチルスタッフの

わたしの  
おすすめ  
図書



監修/織田武雄 監修/坂田俊文  
監修/濱田隆士 監修/堀 淳一  
出版社/小学館

### 21世紀子ども地図館

「新幹線はどこまで続くのか」、「高速道路はどうつながっているのか」、そんな子どもの疑問に答えてくれた図鑑です。  
一見難しそうに思える内容ですが、地図といっても「不思議地図」や「おぼけ地図」と様々な種類があり、また、地図だけでなく、地球の誕生・世界の歴史・文化...と、地図の枠を超え、本当にたくさんの情報が載っています。  
子どもが5歳頃に購入しましたが、高学年になっても手の届くところに置いてあり、年齢に応じて興味をもったページをペラペラと眺めていました。  
園児から大人まで楽しめるおすすめの一冊です。(by森下)

### きんいろのあめ



文/立原えりか 絵/永田萌  
出版社/講談社

子どもの頃、父が買い与えてくれた思い出の1冊です。  
主人公の少女と不思議な男の子や動物たちが、きれいな女の人のお手伝いをして森にきんいろのあめを降らせるというお話なのですが、とにかく絵がとても好きでした。  
色とりどりの草花や果物、暮れる夕陽の色など色彩も美しく、1ページ1ページが絵画のようで、子ども心にうっとり見入っていた記憶があります。ぜひ、お子さんと一緒に読んでみてください。(by鈴木)

### 図書プレゼント

千葉エコチル調査  
参加者様限定!

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします。  
＜応募方法＞  
メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、[info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp)までご応募ください。  
①ご希望の本の題名  
②お母さんのお名前  
③郵便番号・ご住所  
※平成29年3月15日着分まで有効。  
当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。



# 行け!ひよきち探検隊!

第6話「エコチル調査で病気の原因を突き止める!!」の巻

質問票の厚さには、  
熱い理由があったんだ!  
なんつって。



このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!

第6回は、**エコチル調査は病気の原因解明にどんなふうに関係するの?** について探っちゃおうゾ!

なるほど〜

世の中にはまだ原因不明の病気があるのねえ…。

痛いのがなあんないおともだちがいるのかなあ。

ちばエコチル調査つうしん Vol. 8の「川崎病」のページを読んでいるママ

1

ママ、だからこそ、エコチル調査が必要なんだ! 今回は、病気の原因解明に、エコチル調査がどんなふうに関係するの?、説明してみよう!

ここに希望が! キーラーン!

パパ、ちょっとカッコイイ!

ひよきちのいたいた後頭部、なにげに初披露です。

2

**病気にはさまざまな原因があるんだ。**

ウイルスや細菌に感染すると起こる病気(感染症)

たった一つの遺伝子がたまたま変化して起こる病気(ごくわすか)

DNA

たとえるなら〜、少しかだけ病気になりやすくなるボール(要因)がたくさんあって、そのボールが自分のバケツにたまっていき、あふれ出しちゃうと病気になってしまう、ってイメージだよ。

多量の病気や障害は、色々な要因がたくさん組み合わせられて起こるんだよ。

- 遺伝子 (同じ病気でも、その病気にかかりやすくなる遺伝子は何種類もあります)
- 栄養 ● 生活習慣 ● こころの状態 ● 化学物質

お口にチャック〜!

あー♪ パパってば、お絵かきヘタワ、むぐっ…

げんき きりぎりせつ とうとう病気に…

絵で説明しようと意気込むパパ画伯

3

熱き情熱で次世代のために!

身のまわりのさまざまな化学物質について病気とのかかわりを調べる

エコチル調査の最も大きな目的は、これ!

4

でも、病気の原因は、化学物質のほかにもいっぱいあるから

その他の色々な要因についても一緒に分析しないと、何がどのくらい病気に影響しているのかを、正しく突き止められないんだよ。

5

そうか! ☆☆☆

だから血液の提供とかだけじゃなく、質問票で色んなことを聞かれるのね!?

「質問が多くて大変!」って思うこともあるけど。

エコチル調査の素晴らしさは〜

私たちが、子どもの病気の原因解明に協力してるんだわ

参加者のママたちのおかげ〜

6

そうなんだ! ☆☆☆

ママたちが質問票で、子どもの成長のようすや、生活習慣、生活環境などを教えてくれることが、病気の原因解明につながるんだ!

すごいぞ質問票!

えらいぞパパ、ママ!

7

ただ実は…よく覚えていなかったり、質問が細かくて、答えるのが難しいこともあるんだけど…?

そんな可愛いママにおねがい!

8

目標

未来の子どもたちが元気にくらせる社会をつくらう!

食事や生活のようすなど感覚的にしか答えられなかったり、正確には答えにくい質問もあります。そのような質問でも分析のためには大切な情報ですので、できるだけ答えていただけると助かります。

※どうしても回答できない質問には、×印をつけてご提出ください。  
※質問票を紛失された場合は再送いたします。  
千葉ユニットセンターまでお気軽にご連絡ください。

LOVE エコチルママたち応援してます!

8



# 高次脳機能を伸ばす

## －発達障害・高次脳機能障害への対応法－



橋本 圭司 (はしもとけいじ)

- ・はしもとクリニック 経堂 院長
- ・国立成育医療研究センター リハビリテーション科医員
- ・NPO法人高次脳機能障害支援ネット 理事長

### 高次脳機能とは

高次脳機能とは、脳の機能で説明のつく心の機能全般を指します。

認知機能とも呼ばれ、ことばを理解する・表現する、ものごとに集中する、記憶する、感情をコントロールするといった機能のことです。手足を動かす運動の機能や、目で見ると、耳で聞く、熱い・冷たいと感じる感覚の機能などと異なり、外からは見えにくい機能といえます。

この高次脳機能は、実は適切な環境と適切なコミュニケーション法によって伸ばしてあげることが明らかになってきました。

### 高次脳機能の問題を抱えている人は、600万人近くもいる

生まれつきの高次脳機能の問題は「発達障害」と呼ばれ、発達障害児は全国の小中学校の児童や生徒のうち6%、人口にすると60万人もいることが文部科学省の調査(2012年)で分かりました。

一方、後天性の脳損傷(脳血管障害や脳外傷、低酸素脳症)によって起こる高次脳機能の問題を「高次脳機能障害」と呼び、東京都の調査(2008年)によると、東京都内で約5万

人、全国で50万人ぐらいいると推計されています。

最後に、アルツハイマー病や脳血管障害によって起こり、時間とともに進行する高次脳機能の問題を「認知症」と呼びます。こちらは厚生労働省の研究班の調査(2012年)で、実に460万人いることがわかっています。

合わせると、子どもから高齢者まで、実に600万人近くもの人たちが、何らかの高次脳機能の問題を抱えていることになります。

図1(左ページ下)に具体的な高次脳機能障害の症状を記しました。

ご自分のお子さんが、これらの症状に多く当てはまり、それが生まれつきの脳機能障害や脳損傷が原因で起こっているとすると、発達障害や高次脳機能障害かも知れません。

### 高次脳機能は環境や対応法によって変化する

高次脳機能は、物理的な環境や人的な環境によって、良くなったり悪くなったりするのが特徴です。

例えば、発達障害のお子さんの場合、家の中が散らかっていたり、様々な音や光の刺激が多すぎると、気が散って落ち着かなかったり、一度にたくさんのことを言われるとパニックになったりします。

環境とは、何も物理的なものばかりではありません。子どもにとって親は、最も身近にいる人的環境です。親の対応ひとつで、子どもの高次脳機能がうまく発揮されたり、発揮されなかったりするわけです。

発達障害や高次脳機能障害のお子さんへの指示は、

- ① 短く5秒以内で1つ1つ
- ② 1つ終わったらすぐ寝る
- ③ 相手を否定したり叱りつけたりするのではなく、肯定的に話しかける
- ④ なるべく決められた予定は変更しない

などの注意が必要です。

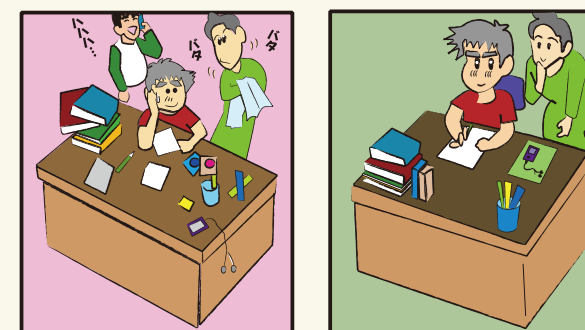
- ・当事者が安心して過ごせる環境を整える。
- ・当事者に理解しやすい方法でコミュニケーションを取り、良好な人間関係を維持する。

そんな当たり前のことが、忙しい毎日ではなかなかできないのが実情です。

図2に、発達障害児や高次脳機能障害児にとっての適切な環境とは何かを記しましたので参考にしてください。

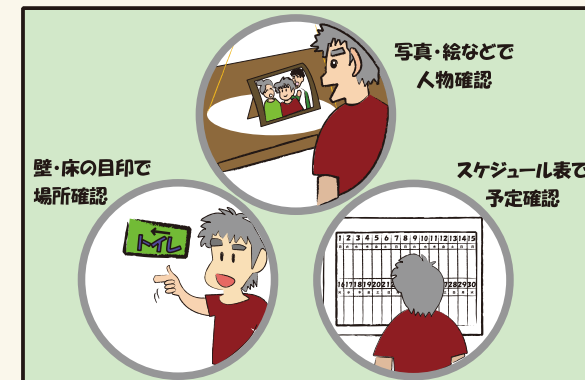
図2 発達障害児や高次脳機能障害児にとっての適切な環境

#### ①本人が落ち着いて過ごせる環境を作る



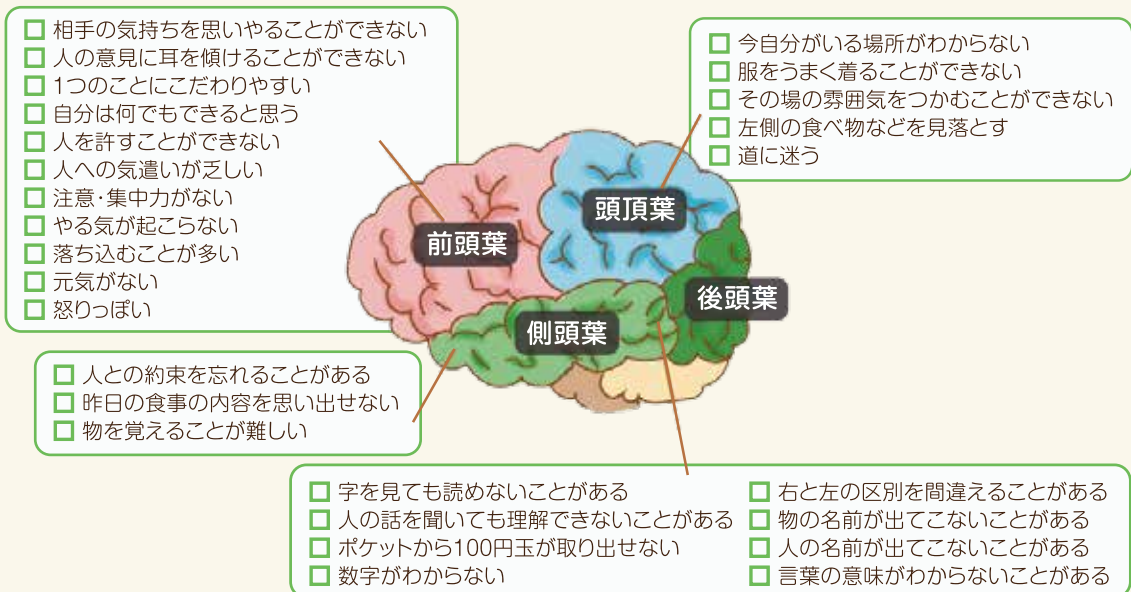
- × 人(多い←少ない)
- × 物(散らかっている←整頓されている)
- × 広さ(広い←狭い)
- 本人にあった環境を!

#### ②環境を本人に分かりやすく整える



(イラスト: しげもり きょうた)

図1 高次脳機能障害の症状



はしもとクリニック経堂 HP: <http://www.keiman.co.jp/> より引用



次ページへつづきます



## 良い療育者と悪い療育者

筆者が考える、上手な療育者と下手な療育者の特徴を表1にまとめました。

発達障害児や高次脳機能障害児に見られる良い特徴として、①真面目である ②正直である ③人をだましたりしない があります。

一方で、①融通がきかない ②頑固である ③2つ以上の作業を同時にできない などの問題もあります。

それらの特徴を理解せずに、熱意や思い入れだけで対応しようとすると、「あれもできない」「これもできない」と否定的に評価し、「～はダメ」「～はしてはいけない」といった

指示ばかりをしてしまいがちになります。このような否定的な指示は、発達障害児や高次脳機能障害児には向いていません。叱られたというネガティブな感情ばかりが残ってしまい、次からますます言うことを聞いてくれないということが起こります。なるべく「できないこと」ばかりを責めるのではなく、「できること」をさせてその場で認める。「～はしてはいけない」ではなく、「～してはどうだろうか」「～してみよう」といったような提案型のポジティブ支援を心がけましょう。

表1 上手な療育者と下手な療育者の特徴

上手な療育者	下手な療育者
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 短くシンプルに指示する</li> <li>・ 肯定的である</li> <li>・ 他人のせいにならない</li> <li>・ 「できること」に目を向け、それを伸ばそうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 口数が多い</li> <li>・ 否定的である</li> <li>・ 他人のせいにする</li> <li>・ 「できないこと」ばかりに目を向け、無理やりそれをさせようとする</li> </ul>

2016年11月23日(祝)、木更津市民会館にて、千葉大学予防医学センター第25回市民講座「ちばエコチル調査と発達障害」を開催しました。



当日、お越しくございました皆さま、誠にありがとうございました。

橋本圭司先生のご講演「発達を支える子どものリハビリテーション ー発達障害・高次脳機能障害への対応法ー」は大変ご好評をいただき、講演終了後も多くのお問合せをいただきました。

そこで橋本先生に依頼し、講演内容の一部を「ちばエコチル調査つうしん」用の原稿にまとめていただき、今号に掲載しております。

……より詳しい内容を知りたい方のために

「発達を支える! 子どものリハビリテーション」 著: 橋本圭司 出版社: 三輪書店



エコチルママの

## おすすめ お出かけスポット



3連れで楽しい CHIBA

### 千葉県立美術館



ご投稿ありがとうございます!

ご紹介者 川向恵美さん



子供向けのワークショップを年に何度か開いています。(だいたい1000円以下) 大半が小学生向けなのですが、3才~500円で参加出来るワークショップがあったので参加してきました。

今回は、アイロンビーズ、ブローチ作り、ブーメラン作り、丸いカードを組み立てる大きな立体工作と大きな紙に絵の具で好きな絵を描くコーナーがありました。

大きな紙に、大きな筆で描く機会はなかなかないので、描くまでは何を描くかすごく悩んでいましたが、終了時間ギリギリまで、すごく楽しんでいました。

小さい子は汚れてもOKな格好か、タオルや着替えがあると汚れを気にせず楽しめると思います。以前、千葉都市モノレール祭りに出張イベントで出していた缶バッジ作りも楽しかったです。事前応募のものが多いので、県立美術館のホームページをチェックしてみてください。



#### ☆基本データ

- ・住所: 千葉市中央区中央港 1-10-1
- ・電話: 043-242-8311
- ・開館時間: 午前9時~午後4時30分(入館は午後4時まで)
- ・休館日: 月曜日(ただし、月曜日が祝日・振り替え休日に当たるときは開館し、翌日休館)
- ※入場料等、詳しい情報は千葉県立美術館のホームページでご確認ください。
- <http://www.chiba-muse.or.jp/ART/>
- (2017年度の事業計画は3月末日以降に掲載)

#### 参加者の皆さんからの観光情報記事を募集します!

お子さん連れで楽しめる千葉県内のお出かけスポット(観光地・施設・お店等)を、このコーナーで紹介してみませんか?

200~300文字程度の記事に、お出かけ先で撮影された写真(ネット等からの転用は不可)を1~2点添付し、[info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) 宛てに

メールでお送りください。採用記事は、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。 ※メールの件名を **お出かけスポット** とし、本文の最初に ①投稿者名 ②連絡先メールアドレス ③お出かけスポットの名称 の3点を明記してくださいませようお願いします。

#### 参加者の皆さんからの自由なご投稿もお待ちしております!

簡単お料理レシピや、おすすめの節約術、お子さんの看病時のお役立ち情報などなど、皆さんからのご投稿をお待ちしております。採用の際には、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差

し上げた後、掲載させていただきますので、①投稿者名 ②連絡先メールアドレスを明記し、[info-cpms@office.chiba-u.jp](mailto:info-cpms@office.chiba-u.jp) 宛てにメールでお送りください。お待ちしております!



# 熱性けいれん



まなこどもクリニック院長  
小児科医

はらきまな  
原 真 名

今回は、熱が出たときにこどもが起こすひきつけ「熱性けいれん」についてお話しします。

夜にこどもが急に高い熱を出して、けいれんを起こし、慌てた経験があるお父さんお母さんは少なくないと思います。

熱が出たときに起こるけいれんの多くは熱性けいれんです。

こどもの脳は未熟で、熱が刺激となってけいれんを起こしてしまうのです。

しかし、中には、髄膜炎や脳炎など、こわい病気によって起こることもあり、小児科医もその鑑別に非常に神経を使います。

## 熱性けいれんの症状

熱性けいれんを起こすお子さんは意外に多いのです。1才から5才のお子さんの7~8%は経験するといわれています。

多くは熱の上がりはじめに、数分間のけいれんを起こします。けいれんを起こしたあとに発熱に気が付く場合もあります。

けいれんは体が硬直したり手足ががくがくする全身型のものから、目が一点を見つめて反応しない、というような分かりにくいものまでいろいろです。意識は消失します。

呼吸運動がうまくいかず、顔色や唇の色が紫色になることがあります。嘔吐や失禁をすることもあります。

けいれんは数分でおさまります。おさまった

ときには、わっと泣く子もいれば、そのまま眠り込んでしまう子もいます。意識は少しすれば回復し、熱は高いけれど、それほど様子はおかしくない、という状態に戻ります。

## けいれん時の注意

- 気道を確保する(呼吸がしやすいような体勢をとらせること)
  - 落ち着いてけいれんの様子をみる
    - ▶ けいれんの動きに左右差がないか
    - ▶ 何分間続いたか
- などの情報は、その後の治療の参考にしますので注意してください

けいれん自体で命があやうくなることは、まずありません。

しかし、けいれんしたときに嘔吐したものが気管に入ってしまうのは心配です。窒息したり、誤嚥性の肺炎を起こすことがあります。

けいれんをしたときには、横向きに寝かせたり立て抱きにしたりして吐いたものを詰まらせないように注意しましょう。

舌を噛むといけないから、と、口の中にもものを突っ込むことが昔は勧められていたようですが、けいれんで舌を噛んで大事になることはあまりありません。むしろ、突っ込んだものが呼吸を妨げてしまうのでやめたほうがよいと思います。

ゆすったりして刺激を与えるのもあまりお勧めしません。けいれんの刺激になってしまうおそれがあるからです。

5分以内にけいれんがおさまって意識が回復し、いつも通りの様子に戻ったときは、それほど心配はありません。

ねむりこんでしまった場合には、呼吸の状態などに注意しながら少し寝かせて、数分してからそっと起こして意識があるかどうか確認してください。

## 心配なタイプの熱性けいれん

熱性けいれんでも、至急救急を受診する必要がある場合があります。

- けいれんが5分以上続いておさまる様子がないとき
- けいれんがおさまっても意識が回復しないとき
- いったんおさまってもまた始まってしまうとき
- けいれんが全身ではなく体の一部だったり左右差がある場合
- けいれん後に手足が動かないなどの麻痺などが残る場合
- 1才未満の乳児のはじめての熱性けいれん

このようなときは、けいれんの原因が重大な病気である場合があります。すぐに医療機関を受診しましょう。夜だったら夜間救急などを利用します。

## 熱性けいれんの治療

こどもが熱性けいれんを起こすのを2度と見たくない、と思われる親御さんがほとんどでしょう。

熱性けいれんの予防に、ジアゼパム(商品名ダイアップ)というけいれん止めの座薬が使われることがあります。熱の上がりはじめの37.5~38℃位の時に座薬を入れ、8時間後にもう1回入れる、という方法です。

熱性けいれんを起こしたすべてのお子さんが、この座薬で予防したほうがよいということではありません。

2015年に熱性けいれんの治療のガイドラインというものが出されました。

それによれば、ダイアップ座薬を使えば、熱性けいれんの発生の頻度は明らかに減るが、ふらつき、不活発、言語障害、抑うつなどの副作用もあり、使い過ぎは避けるべきであるという指針がでました。

ダイアップ座薬をけいれんが起きないように予防で使う基準は

- ① 15分以上続く発作がおきた場合
- ② 2回以上発作をおこしている場合で、以下の条件を2つ以上満たす場合
  - 24時間以内に反復する発作
  - 焦点性発作
  - 発作以前から存在する発達遅れの遅れなどの神経学的異常があった
  - 熱性けいれん、てんかんの家族歴
  - 12カ月未満 ● 38℃未満での発作

となっています。

熱性けいれんで命を落とすことはないこと、熱性けいれんをくりかえしても、その後、脳の障がいなどを残すことはほぼないこと、などのことをよく理解して、あまり怖がらず、焦らずに経過をみるのが大切なのです。

年齢が大きくなれば、熱性けいれんの頻度は確実に下がります。

けいれんしているお子さんを見ると、本音言えば、医者でもドキドキします。

いろいろと処置をしながら、このけいれんが止まらなかったら、次はこうして、ああして、と先へ先へ考えていきます。ですから、1~2分後に自然にけいれんが止まってくるとほっとします。親御さんに慌てずに、というのも無理なことでしょう。

しかし、慌ててもよいことはありません。しっかり気道確保をして、けいれんがおさまるのを待ちましょう。





### キット先生の

## 豊かな心を はぐくむ子育て

連載 第五回

### 子育ての願いをかなえるために毎日できること 願う六 子どもの生きる力を育てたい



徳島文理大学人間生活学部児童学科教授  
松本 有貴 (まつもと ゆき)

子どものころ「きつと大丈夫!」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていた

### 「学校のテストで 測れない力」

私たちにはいろいろな力がありますが、生きる力とはどういう力でしょうか?

親は子どもに「勉強しなさい」と言います。それは、社会に出て困らないようにしっかりと力をつけてほしいという親の願いからでる言葉です。

それでは、生きる力は学校の教科学習で養われる力ということではないのでしょうか?  
そこで、今注目されている「**非認知的能力**」という力について考えてみましょう。

知能検査などで測られる能力は「**認知能力**」と呼ばれ、言語、推理、記憶などが含まれます。

一方、「**非認知能力**」は、知能検査などでは測れない力です。

どういう力かという点、ベネッセ教育総合研究所『これからの幼児教育』(2015年度春号・夏号)では、次のようにまとめています。

- ・目標を達成するための「**忍耐力**」、
- ・「**自己抑制**」、**「目標への情熱**」
- ・他者と協力するための「**社会性**」、
- ・「**敬意**」、**「思いやり**」
- ・**情動を抑制するための「自尊心**」、
- ・「**楽観性**」、**「自信**」

これらの力は、**社会性と情動の力**とも言われ、学力にも影響することが指摘されています。

社会でよりよく生きるために学力は必要ですが、学力を支える、または、学力をうまく発揮していくために役立つ力があるので

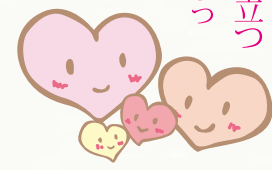
上の例のほかにもいろいろあるでしょう。例えば、まじめさ、責任感、好奇心、想像力、協調性など。そう考えると、子どもはそれぞれすでにいろいろな非認知的能力を持っていると言えます。

そこで、気になるのは、それらの力を、保護者の皆さんはどう評価しているかということ。経団連の調査によると、アメリカの経済学者は、これらの力を、社会に

高い収益をもたらすものとして高く評価しています。

それでは、これらの力を育てるためにどうすればいいのでしょうか?  
まずは、お子さんがもっている**非認知的能力**に気づいてあげてください。

そして、その価値、つまり、それがどんなにすごい力であり、いかに自分に役立つかを、お子さんにしっかりと伝えましょう。



先日、親戚の集まりで食事をしたとき、3年生の男の子の前に座りました。

お鍋からいろいろと取って食べているのですが、その子は、一番好きなものは後で食べるということでした。

お皿の中で、最後まで残っていたのはエビでした。一番好きなものを最後に食べる、つまり「待

る」ということが微笑ましく、「マシユマロ実験」と呼ばれる、ある有名な実験を思い出しました。

マシユマロ実験では、一人の子どもが机と椅子だけの部屋に通され、椅子に座るように言われます。机の皿の中には、マシユマロが一個入っています。

実験者のおじさんは

「ちよつと用ができました。それはキミにあげるけど、私が戻ってくるまで15分の間食べるのを我慢してたら、マシユマロをもうひとつあげるよ。私がいけない間にそれを食べたなら、二つ目はナシだよ」と言いつて部屋を出ていきました。

その結果、待つて二つ目のマシユマロをもらった子どもは、参加した4歳児186名のうち3分の1だったそうです。

これはスタンフォード大学で行われた実験で、研究結果として、待てる子どもの力は自制心の強さや集中力として、その後の子どもへの社会的な成功に關係すると報告されています。

好物のエビを残していた親戚の子に、

「キミは好きなことを待てる力を持つているんだね。それはスゴイ力なんだよ」と言いつて、簡単に実験の話をする、耳を傾けながら嬉しそうに祖父母や親に笑顔を向けていました。



自制心や集中力につながる力を持つていることはとても素晴らしいことですが、それ以前に、好きなものがあること、それを大事にしていることが、素敵だと思いませんか。

そういうことであれば、好きなものを一番先に食べる子どもの方にも何か大切な力がありそうです。楽しむことができる、楽観性なども素晴らしい非認知的能力です。

子どもがそれぞれ持っている力の価値を見出し、それを生きる力として評価し育み、人生で役立てていくことを応援してほしいと思います。

※「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」は、「ちばエコチルつうしん Vol.6」より開始した連載記事です。以前の記事をご覧になりたい方は、ちばエコチル調査HPに掲載してありますので、そちらをご覧ください。

## ぴよきちとかくれんぼ

ぴよきちと動物たちが何びきかかっているかさがしてネ♪ (答えは10ページの一番下)