ホウレン草、春菊、小松菜等、調理する直前にまず葉先を振り洗いして次に根の方を洗うと、栄養が逃げません。

みんなの 健・康・&・法・律

ハーイ ドクター

どうしました？

福岡大学医学部精神科
講師 小林隆児

■こどもの心の発達（第17回）

抜毛癖（トリコチロマニア）

E子には共稼ぎの両親と下に3歳下の妹がいます。8歳になって急に自分の頭の髪の毛を抜き始めて母に連れられて来院しました。最近転居して一軒家に移り子供部屋が出来てそれまで一緒に寝ていた母と別々に寝るようになったそうです。最初は本人も喜んでいたのですが、次第に淋しくなって母にそばにいてくれと要求しはじめたのですが、母親も忙しくこの子が寝つくまでベッドの傍にいてやれなかったといいます。まもなくE子の毛髪が抜けていることに母親も気づきはじめました。抜毛部位も次第に広範囲に広がっていきました。夜自室で抜毛していることが多いようです。

母との面接で母が最近心身の具合が悪く、そのためにも子供の気持ちを考える余裕を失ってしまっていることが明らかになけたようです。自分のイライラを子供に直接ぶつけた一面もあったといいます。そのためE子は母に対して甘えたくても我慢するようにならざるを得なくなったようです。

母子面接の中でE子は強がった態度を示しますが、実際の自分に対するイメージは否定的で駄目な子供だと思い込んでいるようです。母子関係がかなり緊張の高い状態になっていました。転居の前後の慌ただしさと負担の増大でどうも母親は気分の落ち込みが強いようでした。

そこで父親に母親への援助と協力を求めたところ、急速に症状は改善していきました。外来治療も数回で終了しました。

抜毛癖という習癖異常は髪の毛が自然に抜ける脱毛とは異なり、自らの手で毛を抜く行動をいいます。こうした習癖行動は母子関係の修正で改善していくものが大半です。小学生でも特に低学年に多く、前回お話した

手足口病

流行性の全身疾患のうち口の中にも症状の一部が現れる病気は意外に多いのですが、その中で5歳以下の小児によくみられる手足口病について紹介しておきましょう。この手足口病というのはコクサッキーA16型、エコー6、エンテロ71型ウイルスなどによっておこる全身の感染症の一種です。とても伝染力が強いため、保育園や幼稚園で集団発生することが多いようです。時として成人にもみられることがあります。潜伏期は大体2～7日程度で、その後に唇、

頬や舌の粘膜、歯肉に小さな水疱やアフタができたり、手のひらや足の裏に小さな水疱性の発疹が無数に発現し驚かされます。また、これに伴って軽度の発熱も見られることがあります。全体の症状としては比較的軽いのですが、口腔内のアフタは物があたると激しい接触痛を伴うため子供にとっては苦しい病気の一つのようです。この病気は発疹の出現する部位が病気の名前が示すように手、足、口と特徴的である為、お母様方でも比較的容易に診断がつきますから、見つけたら他のお子さんへの感染をさける「心づかい」をお願い致します。

治療方法としては、症状が軽度であるので安静にしておけば自然に治る場合が多いのですが、口腔内の症状が酷い場合は食事の時など痛みが起こり食欲が無くなる事が有りますのでその時は、すぐ歯科医に御相談下さい。症状によっては副腎皮質ホルモ

福岡歯科大学
小児科歯科学教室
助手 石井 香

健康コラム

地図状舌

Q 2歳の女の子。最近、舌に白っぽい模様のようなものができ、心配です。どこか具合でも悪いのでは…。

A 2歳から4歳ごろにかけて、よく見られます。舌に、赤と白のまだらのような模様ができ、地図のようにみえるところから地図状舌と呼ばれています。「病気ではないか」と心配するかたが多いようですが、病気ではありません。舌には、味覚をつかさどる乳頭がいろいろありますが、ある種の乳頭が増殖した結果、模様をつくったものです。過敏体質である一つのサインといえます。地図の形はいろいろ変化することもありますが、痛みもかゆみもありません。ほうっておいてもだいじょうぶで、そのうち自然に消えてなくなります。ただ、体質を知ることは、いろんな意味でたいへん重要なことです。たとえば、小児科医等にかかった時に、地図状舌だったことを医師に伝えると、過敏体質であることがわかり、たいへん助かります。また、体質が敏感であるということは、心も敏感なことを示します。心に受けるショックもそれだけ大きいわけですから、医師はもちろん、母親も処置や日ごろの接し方に心配りができます。過敏体質であるサインは、