どうしましたか？ドクター

■こどもの心の発達（第22回）

うつ状態

大分大学教育学部
助教授　小林隆児

最近の精神科の外来には軽症のうつ病が増加していますが、子どもの中にも類似したうつ状態を認めることが少なくありません。

10歳のJ君は現代の典型的なパソコン少年で、自分でプログラミングまで楽しんでいます。ところが、5年生になって間もなく気分が沈み、生きていても仕方無いとまで思い、食欲も低下し、学校に行く意欲がわかないということで、母に連れられて受診してきました。盛んに溜め息をつき、不眠や疲労感を訴えるのです。とても小学生の溌剌とした感じはありません。作文に「生きているのが疲れる」とまで書いています。話す時の口調は過度に丁寧な言葉使いをするのが印象的でした。

3歳の時にはすでに本を読み始め、天才的な才能を持っていましたが、いつもさめたような目で周囲をながめ、子ども同志で遊ぶという体験がほとんど無いという生活様式が身についてしまっているようでした。こうした一人遊びに没頭するようになった背景には、身のこなしが生来的に下手で運動を避けてしまっていたということも関係していたのではないかと推測されます。4年までは担任も大らかに接してくれる先生だったので良かったのですが、5年になって担任が替わり、口うるさく細かいことをいろいろ言われるようになってから急速に学校への興味が薄らいでいったのでした。

こうした子どものうつ状態にも抗うつ剤を少量使用しますが、かなり効果は期待出来ます。J君にも効果が2週間過ぎた頃からはっきり見られるようになってきました。食欲が回復し、表情にも明るさが蘇ってきました。すると最初気になった言葉使いにも、子どもらしさが見られるようになってきたのです。

一時的に気分が沈んだりするのは特に問題にはなりませんが、数週間も持続していたら要注意です。専門医に相談されたらいかがでしょうか。

意外に多い噛めない子

福岡歯科大学
小児科歯科学教室
助手　石井　香

最近、固形物を噛んだり飲み込んだりする（咀しゃく）ことが苦手な子供が増えています。むし歯が多くて噛むことが出来ない子供だけではありません。歯はちゃんとしているのによく噛めなかったり、噛むのが下手だったりするのです。特に繊維質の多い肉や野菜などを奥歯（臼歯）で噛み砕いて飲み込むということができず、ずっと口の中にくわえているという具合です。どうしてこのような子供が増えているのでしょう。その原因の一つとして次の様なことが考えられています。人間は生まれてすぐに、哺乳反射としてお乳を吸うという事ができます。しかし、固形物を噛み砕いたり、飲み込んだりすることはまだ出来ません。離乳食を始める4～5カ月頃から徐々に物を噛むということを覚えてゆくのです。歯乳食は液体に近いベトベトした物から始め、だんだんに固めの食事に変化させてやる必要があります。そのうちにだんだん歯が生え揃ってきて、上手に物を噛み飲み込むことができるようになります。最近では離乳食も既製のベビーフードが利用されるようになりました。便利な反面ペースト状の食事から突然普通の食事に近いものへと飛び越してしまいがちで、時間をかけステップを踏んで物を噛み味わう訓練を受けない場合が多いようです。これでは、赤ちゃんの咀しゃく能力はついていけません。このようにして育った子供さんは物を噛むという練習が充分にできていない為、いつまでたっても噛むことも飲み込むことも下手なのです。「物をよく噛んで食べる」ということは何でもないことのようですが、人間が健康に生きてゆくために最も大切な行為の一つではないでしょうか。もう一度、お子さんの食生活を見直してみてはいかがでしょう。

健康コラム

病気のときは食物より水分を十分に

Q 生後八ヵ月の男の子ですが、時々、下痢をするので栄養状態が心配です。どういうことに注意すればいいのか、おしえてください。

A 病気になっていちばん心配なことは、食べなくなることです。たくさん食べさせて体力をつけ、早くよくなってもらいたいと思う親心がさせるのでしょうが、無理じいは禁物。水分さえ十分にとっていれば、一週間くらい食事をしなくても心配ありません。栄養面も気にしなくて結構です。心配なのは、下痢、嘔吐、熱に伴う脱水症状です。このいずれかの症状に加えて、やたら興奮したり、ぐったりしたり、眠ってばかりいる、舌が乾いてくるという様子が見られるのは、脱水症状になりかかっている証拠。水分をたくさんとらせてください。おしっこが出なくなったら、かなりひどい状態です。こうなるまでに、早めに病院へ連れていきましょう。また離乳食を与える場合は1～2段階前にずらしたものにし、ひどい時はお茶や湯冷ましで水分を十分とり、果汁は与え

あなたの言葉で　すてきな人へ

「鉄観音」プレゼント実施中
茶のようないやなにおいや味もなく非常に美味しいウーロン茶の最高級品。

クロレラファミリー
日本健康食品協会認定マーク付
（特大びん1900粒入）
●特大瓶1瓶　★16,500円を　ファミリー価格　9,800円
●特大瓶2瓶　★33,000円を　ファミリー価格17,600円

高麗人参濃縮液は、最高級6年根の高麗人参より抽出した高純