

## 未来のお母さん、 そしてお父さん達へ

内科医 上柴このみ

### PreConception

Care(妊娠前管理)は、妊娠前に知っておいてほしい事として、思春期以降の全ての女性に国際的に提唱されている概念です。必ずしも妊娠に限らず、健やかな人生のため、女性とそのパートナー双方に大切なケアです。今回は、その内容を簡単に紹介します。

【感染症】母体のインフルエンザ・麻疹・ムンプス・水痘・風疹のワクチンが子どもの水頭症や難聴予防に必要です。またクラミジアなど性感染症の未治療は子宮外妊娠や不妊の原因となるため帯下異常や陰部掻痒感がある場合には受診しましょう。感染症予防の意味でコンドーム使用も重要です。【疾患】糖尿病、高血圧、ニキビ(薬治療中)、甲状腺疾患、喘息、てんかん、血栓症の既往がある場合、妊娠を契機に症状増悪や内服変更の必要性があるため、また遺伝疾患がある場合も妊娠希望を主治医に伝えてください。精

神面の健康も大切で、落ち込みや趣味が楽しめない時は要注意です。20歳以降は2年毎の頸癌検診で子宮を守る事が推奨されます。【飲酒・喫煙】安全な飲酒量は未確定で共に流産や胎児発育不全のリスクです。【適正体重】太り過ぎも痩せすぎも危険です。BMIが25以上で巨大児や低血糖児の、また18未満で不妊のリスクが指摘されています。【家族計画】避妊方法は様々ですが、1年間の避妊失敗率は、ピル0.3%、子宮内避妊具0.2%、コンドーム2%、

膈外射精4%、避妊手術は女性性が0.5%、男性が0.1%、無避妊では85%にも上ります。万一避妊の失敗や、性暴力被害にあった場合、72時間以内に緊急避妊ピルの内服が必要となりますので、必ず受診してください。性暴力被害者の場合、治療費に公的補助を得られます。

【パートナーとの関係】暴力の関係が妊娠中に増悪する事が指摘されています。争いを話し合いで解決できず、相手の言動が強引で、物や身体に当たる事は無いですか？周囲ではなく、自分自身が相手

を怖いと感じる感情が真実です。悩む場合は病院や女性人権相談窓口、性被害はワンストップセンター(7001)に相談しましょう。私達内科の家庭医は、健康な家族生活を影から応援したいと思っ



ています。どんな事でもお気軽にご相談ください！

## HSCと感情コントロール

小児科 渡邊 幸

### (1) HSCは感情コントロールが苦手

HSCの子どもは、普段は穏やかで気の利く「いい子」タイプが多いですが、「眠い」「お腹すいた」「疲れた」「失敗した」「刺激が多すぎる」などのネガティブ影響下では途端に扱いにくくなります。こころいう時には、ささいなことでも不満を言ったり、イライラしやすくなり、大人にこの

イライラが伝染すると、状況はどんどん悪化していきま。普段は気の利くいい子が妙にぐずぐずしているという時には、上記のような要因がないかどうかをまずは確認しましょう。

### (2) 感情コントロールする力を育てる(2歳～小学生向け)

嫌なことがあって、怒ったり取り乱している時に、強く叱責したり、突き放しても感情コントロールする力は育ちません。少し大変ですが以下のような対応を試してみてください。

- ①まずは親が感情をコントロールすることが先決。深呼吸をする、水を飲むなどして少し心を落ち着かせましょう。
- ②穏やかに「そんなに怒るほど嫌だったんだね」と子供の「感情」に共感します。起こった「事実」は変わらなくても、自分の「感情」に共感してもらえただけで安心して落ち着くことも実はとても多いのです。
- ③「一緒にいて欲しいのか、ひとりになりたいか」「そ

の場にいたいのか、静かな場所に移動したいか」子供の意見を聞きます。すぐに泣きやませようとはせず少し待ちましょう。

④それでも変わらなければ、「もっと話を聞いて欲しい？」など、子供の気持ちに寄り添った質問をします。子どもが「泣き止め」、「自分の頭で考えて」、「言葉にしよう」とし始めたならもう大丈夫です。大人の言い分を押し付けず、「そう思うんだね。どうしたらいいか考えていこう」と、一緒に考える姿勢を示しましょう。

この方法はHSCに限らず、癇癪を起こしている子供には有効です。面倒なように見えますが、子供が感情コントロールを学ぶための大事なステップです。親もすぐでできるようにはならないので、まずは一つずつやってみて欲しいと思います。

参考：「ひといちばい敏感な子」エリン・N・アーレン

