

# 子育ての不安と小児科医のかかり方

開催日時：2013年7月4日（木）

会場：北とぴあ

講師：平山 陽子 医師

東京ほくと医療生協王子生協病院 家庭医

参加人数：33名

主催：福祉のまちづくり北



司会  
東京ふれあい医療生協  
天沼 健自さん



## スケジュール

- 14:00 開会あいさつ
- 14:05 平山先生のお話
- 15:10 質問コーナー
- 15:30 グループ懇談
- 16:00 閉会

「福祉のまちづくり北」では核家族化などで孤軍奮闘している子育て中のお母さん、お父さんの不安や悩みを少しでも解消し気軽に相談できる場を作りたいと「子育ての不安と小児科医のかかり方」を開催しました。ご自身も子育て中のママさんである平山先生のお話と質問コーナー、グループ懇談を行いました。

## 開会あいさつ



東京ほくと医療生協  
高沢 恵子さん

北区では購買生協と医療生協がともにまちづくりの活動をしています。去年は防災をテーマにし、今年度最初は子育て中のお母さんを対象にした企画をたてました。これからも生協のネットワークでつながってまちづくりをすすめていきたいと思っています。

2つの医療生協のパンフレットと北区の子育てガイドブックを配布しご案内しました。



## 子育ての不安とお医者さんへのかかりかた



平山 陽子医師

### 家庭医とは

子どもからお年寄りまでの「ありふれた」病気を診る専門医で、地域で長いおつきあいをすることが特徴。ふだんは元気な子どもの風邪、予防接種、育児相談にのることが仕事。障害や慢性、重症の病気がある子どもの治療は小児科の先生にお願い、あるいは相談しながら行います。

### 子どもがかかりやすいさまざまな症状と受診の目安

熱を出した時、けいれんが起ったら、咳・ゼーゼーが続く時、下痢、嘔吐など。

子どもは熱が出やすいもの。受診の目安は月齢によって変わります。3ヶ月までは早めに受診。それ以降は様子を見て、機嫌が良ければ急がなくてもよいが「いつもと違う、何か変だ」と思ったら受診したほうがよいでしょう。下痢・嘔吐などでも脱水症状があれば早めに受診します。いずれの場合も受診時にはいつから症状が出ているかなど子どもの情報をきちんと伝え、できればふだんの子どもの様子のわかる人が付

き添うようにしてください。

下痢・嘔吐症のときの食事療法では昔とは考え方が大きく変わり、現在は絶食はせず、吐き気が治まって食事がとれるようになったらできるだけ早く「ふだんの食事」を再開するようになっています。お粥やミルクだけを続けていると下痢が長引いてしまいます。

### 事故予防について

子どもの死因の1位は事故。年齢別に起きやすい事故がありますので予防方法を知ってください。年齢が上がるにつれて行動範囲が広がるので注意が必要です。

### 予防接種について

予防接種は子ども自身を守ること、流行を防ぎ、とくに弱い人を守るという2つの意味があります。2ヶ月の誕生日はワクチンデビューの日と決め、その後年齢ごとの接種スケジュールをたてましょう。同時接種も問題ありません。追加接種なども打ち忘れのないように。予防接種と安全は親から子どもへのプレゼントです。

◇◆質問コーナー◆◇

質問コーナーでは、子どもの病気や健康に関することや、子育ての不安などの質問や相談があがりました。回答は先生からだけでなく参加者のママさんどうして、私はこうしてる、こうしてみたら、という意見や助言も寄せられました。

Q. 予防接種したが水ぼうそうにかかってしまった。追加接種の考え方は？

A. 1回打っても2回目の追加接種が有効。今は1回では免疫がつきにくいと言われている。

Q. 実家が遠いのでサポートが受けづらい。不安な時やつらいときどんな風にして解消すればいい？

A. ・児童館や保育園に行って友人や職員の方と話したり、ときにはヘルパーさんに預けて自分がリフレッシュすることも考えてみては。(北区にはヘルパー無料券もあります。)

・保育園に入ったら同年代のママたちと話せてよかった。

・フェイスブックなども利用してみてもいい。

Q. 休日診療に連れて行く基準は？

A. 休日に行って、こなくても良かったのにと言われたら、どういう時には来ていいか聞いてみるとよい。教えてもらいに行くつもりで。そこを話すのも医師の仕事。初めての子どものときは受診してよい。経験していくことでわかってくる。

\* 予防接種に関しては医師によっては考え方が違い、同時接種をしてくれない所もある。

グループ懇談



親も体力つけないとね。

すきなものばかり食べてしまって、  
どうしよう？

ママ友との  
かかわりが、...



最後の30分間はグループに分かれて懇談。

お互いの自己紹介のあとは悩みごとや相談したいことを語り合いました。平山先生も交えて質問コーナーとはまた別なざっくばらんなおしゃべりができました。

若いお母さんたちは日ごろの不安を口にし、ベテランママさんたちはかつての子育てを思い出し懐かしそうに話したり、アドバイスしたり、どのグループも打ち解け、話がはずみました。平山先生もグループの中でご自身の子育ての不安や悩みを話され、参加者と一体になった懇談となりました。

短い時間でしたが、誰かに話せること、聞いてもらうことが何よりの癒しになっていたようでみな笑顔がこぼれていました。

アメとムチの  
使いわけがで  
きれば卒業よ

おっぱいを飲んでいれ  
ば大丈夫よ。

泣き止まなくて困るこ  
とがある。ご近所にも気  
兼ねしてます。

子どもは千差万別よ。



おっぱいの卒業は？



閉会あいさつ

グループみらい  
本光 和子さん

♥♥♥ 参加者の感想より (抜粋) ♥♥♥

- 先生のお話のし方が親しみやすくやかりやすく良かったです。ワクチンのお話などとてもためになりました。
- 同じ年頃の子どもを持つ親の目線で話して下さり助かりました。
- 年齢別、症状別の説明がとてもわかりやすかったです。
- 不安なことはたくさんあります。こんなふうと話したり、聞いたりできるだけで解消できるかな、と感じました。
- 地域医療の大切さがわかりました。

\* 次回もこのような企画に参加したいという声が多く寄せられました。

年齢に関わりなく、ちょっと力を貸してほしい人たちに住みやすいまちづくりを目指しています。どんな世代の方も参加していける企画をこれからもすすめていきたいと思っています。