

すべてのこどもに適切な小児医療と快適な闘病生活を  
特定非営利活動法人(NPO) こども医療ネットワーク

## こども健康相談会 in 龍郷町 報告書

平成 27 年 1 月 24 日(土)

場所: どうくさや館(龍郷町保健福祉センター)



どんよりとした天気が多い中、久しぶりの晴天での講演会となりました。龍郷町は同じ奄美大島内でも行政が子育て支援に力を入れていることもあり、小児人口が比較的保たれている地域です。今回、大人 24 名、子ども 3 名の参加がありました。

講演会は、ともに鹿児島県立大島病院から講師を招いて、

1. こどもの食と栄養と親の役割: 栄養士 永登康博先生

5 つの「こ食」孤食(家族が不在の食卓で 1 人で食べる) 個食(家族それぞれが自分の好きなものを食べる) 固食(自分の好きな決まったものしか食べない) 小(少)食(いつも食欲がなく、食べる量が少ない) 粉食(パンや麺類など粉を使った主食ばかりを好んで食べる)

家族そろっての食事の良い点: 家族みんなの健康状態が分かる、今日の出来事など話がはずむ、嫌な事があったら相談できる、嫌いな食べ物に触れる機会を作ることができる、食事のマナーを教える、見て覚えることができる、思いやりの気持ちが育つ、えびせんやポテトチップスは 1 袋 550kcal 前後あり 1 食分に相当するので、お菓子として出すときは袋から出して分けて食べる、お菓子・嗜好品は食事ではなくおまけ程度のもの。

「何が食べたい」と子供に聞かない。子どもが知っている・好きなものはカレーライス、ハンバーグ、スパゲティなど手抜き料理(食品の数が少ない、味付けが濃い、動物性脂肪が多い、野菜が少ない、カルシウム不足、ビタミン不足、栄養バランスが悪い)になる。煮物・きんぴら等昔ながらの食事、定食を大切に。

2. 思春期のころとからだ: 助産師 鶴田郁子先生

二次性徴: 女性) 初潮が始まる前に月経のしくみ、対処法を覚えておく。学校でも起こることがあるので、年齢が来たらバッグの中にナプキン等入れておく。

男性) 声変わりで嫌な思いをすることもあるため、「もう少し待てば低くて太い素敵な声になるよ」等声掛けを。

ニキビがひどくなる人もいますので、ひどいときは皮膚科受診も。びっくりするくらいキレイになることもある。

ホルモンの影響で汗が増え、シャワー回数や着替えを増えたり、消臭スプレーを何本も買った人もあるが、見守りを。時期が来たら「自分で洗濯機に入れてね」等の声掛け。情報を正しく受け取れるように親子の会話を。

思春期はわけもなくイライラしたり、いじわるな気持ちになったり、自分が嫌いになったり、一人のように感じたり、と不安定になる。

自立への始まりなので、良い子になるよりなりたい自分へ、やらされるのではなく自分のためにやる、という自覚。子ども扱いしない。

ブレる時期:親が話しかけると「うざい」、かと思うと「ねえねえ」と寄ってくる。距離感のブレ。

感情をむき出しにしたかと思うと大人しく聞き分けが良い:感情のブレ、

自己肯定感のブレ

そっと見守る。親は一緒にブレない。

大切なかけがえのない存在、大好き、そのままのあなたで大丈夫、と見守り伝える。

改めて生まれた時の話を。感動の瞬間を。温かくて安心できる家庭環境を。言葉なしでも伝わる。

そばにいる、大事にしている、伝われば頑張れる。

今回の講演で、改めて食生活の大切さ、日々の創意工夫の必要性を感じ、また思春期の大変さ、自立に向けた貴重な時間を感じました。そして私自身親に大切にしてもらい、それなのに自分の理不尽な感情をぶついたり甘えたり、反省と親のありがたみを思いました。

講演に来て頂いた方々、事前準備から協力頂いた龍郷町保健師里園さん、講師を快く引き受けて下さった講師の先生、応援に来て下さった河野先生、無事に開催でき、感謝しています。誠にありがとうございました。

(今村 真理)

