## 発達障害について

外来診療で時々「発達障害」について相談があります。

市内の保育所、幼稚園、小中学校では、先生方がお子さんの成長・発達をチェックしてくれています。

その中に「発達に関して大丈夫かな?」と思われる方には、 教育委員会をはじめ、保健センター、専門の先生方がチームと なって経過観察をします。

その上で来学期の対応をどうするかについて検討が始まります。 1人1人に合った学習の場、生活の場はどこか?将来はどういう 方向へ行くのか?など真面目にお仕事をされています。

私はたまたま小児科医の立場でのオブザーバーとして会議に 参加しています。

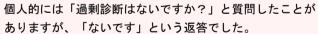
すると、毎年「発達障害」のお子さんが増えていきます。

これはなぜなのか?

まだ確かな原因はつかめていません。

医療機関に受診して、病名がついていない

場合も多いです。



## お知らせ

休診のお知らせ

1 1 月 2日(土) 学会に参加のため

6 日 (水) **20**日(水)

岐阜市の 漢方外来

11月 9日(土

時間:14:00-17:30

9 日(土) 場所:中島小児科(岐阜市鍵屋東町2-1) ※すべて「院外処方」です。 ※発達障害は先天的な前頭前野(額の奥の部分)の機能低下であると言われています。

前頭前野はモノを考える、集中力、ワーキングメモリー、 他人と共感してコミュニケーションを取る、などを行って います。

最近の話題としては、スマホを長時間使用すると前頭前野の 機能低下が起こるということです。

すると何が起こるか?

「多動傾向」と「不注意傾向」が起こります。

スマホを長時間使用することにより、注意欠陥多動障害のような症状を後天的に起こします。

これを「発達障害」だと診断されてはいないか?という 心配があります。

もともと発達障害の人がスマホを長時間使用すれば、 さらに前頭前野の機能低下が起こります。

もともと正常の人は、スマホの利用を2時間以内にすれば、数ヶ月で症状が改善するそうです。



## 乳幼児の睡眠について

- ヒトは、朝起きて15時間後に眠気がくるようになっています。 それに合わせて生活リズムを作ると良いでしょう。
- ◎ 乳幼児は朝6-7時には起床させます。8時以降だと昼寝がスムーズにいかないそうです。
- 夜は21時頃までに就寝しましょう(20時頃がベストですが)。
- 明るい照明は入眠を妨げます。
- ◎ 就寝前には、TV、DVD、スマホなどは消しましょう。
- 入浴後→就寝までの時間は30分間以内が良いそうです。

小児の睡眠に関するエキスパートの先生からのメッセージです。 上手に利用しましょう。