

## 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。個人的には「過剰診断はないですか？」と質問したことがあります。ですが、「ないです」という返答でした。



## お知らせ

休診のお知らせ

11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  
場所:中島小児科(岐阜市健康東町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。**