

子どもの心をケアする絵本 かばくとだいちゃんシリーズ

第1弾「おくち あーん！」

診察で口の中をみるときに、上手に「おくちあーん！」をしていただくと、ヘラ（舌圧子）を使わずにのどの奥までしっかり観察できます。

この絵本の中に、楽しくできる方法を書きました。

さらなるポイントは、お子さんが「おくちあーん！」をやろうとして口を動かしたときに「じょうす！」とか「すごいね！」といち早く声をかけることです。『大きく口を開けたら褒める』ではなく、興味や意欲が少しでも感じられた瞬間におこなうと、緊張がほぐれてうまくできます。

実際には開口時にリラックスして息を吸うとき、咽頭後壁（のどの奥）が一番見やすくなります。

第3弾「あくしゅ！」

主人公のだいちゃん5歳に妹ができました。お兄ちゃんになってうれしいけれど、みんなが赤ちゃんに向けるやさしいまなざしがうらやましかったり、淋しかったり、複雑な気分です。

地域の子育てサポーターのワニおばさんが、そんなだいちゃんを察して、マシュマロ作りに誘うお話です。

診察室では「お兄ちゃん」「お姉ちゃん」の扱いについてよく質問を受けます。保護者の方にとっては、過去に「赤ちゃんだったときのあなたもこうやって育てたのよ」という平等の気持ちでも、上の子には現在の状況しかわかりません。自分が赤ちゃんのときの写真やビデオをみてもピンときません。

「一番好きだよ」と伝えて、赤ちゃんが寝ているときに十分コミュニケーションをとっていただけたらと思います。

第4弾「やさしい ちゅうしゃ」

注射の痛みや不安を上手に逃していただけたらと思って書きました。実際にクリニックでも気をそらす方法を長年色々やっています。乳児から幼児に「いないいないばあ」の曲が流れるおもちゃ、年長児には機関車トーマスの携帯電話（テーマ曲が流れたり、トーマスとあっち向いてホイ！ができます）を現在使うことが多いです。「こどもじゃないから、そういうおもちゃはいらない！」と言われることもありますが、何より音楽は私自身の緊張をほぐしてくれています。

以上のように、診察室での出来事を元に4作出版いたしました。各テーマを横糸に、主人公が1作目の3歳から1歳ごとに成長することを縦糸に、皆様のご声援とともに紡いでまいりました。

第2弾「おねしょ じゃんじゃん！」

こどものおねしょでお悩みのお母さまへ。
正しい知識で対応してあげてください。

★小学校入学時に、夜尿（おねしょ）がある割合は、約1割といわれています。

心身の成長と共に、腎臓で作られた尿を溜める膀胱の容量が大きくなります。また、睡眠中に尿を濃縮する作用のある抗利尿ホルモンが適度に分泌されるようになって夜間の尿量が少なくなります。さらに排尿を調節する自律神経や睡眠リズムに伴って分泌される各種ホルモンのバランスが整い、朝までおしっこがもつようになります。このように複雑な要因が関係し合って排尿機能が発達するため、おねしょの卒業には個人差が生じます。おねしょは、本人の意思とは関係なく起こることですから、しつけや本人のせいではありません。

★夜尿症は、腎臓や膀胱・尿道などの泌尿器疾患、尿崩症・糖尿病・下垂体性小人症などの内分泌疾患や脊髄疾患等の症状として現れることもあります。

したがって、夜尿以外に、日中トイレに行く回数が多い、いつも下着が少し濡れている、身長伸びが悪い、水分をたくさん飲むなどの気になる症状があるときは、小児科または泌尿器科を受診なさってください。

★「おねしょをした」ということは、小さな子にもわかる出来事です。

しないときが○、したときが×。本人の意志に反して起こるこの事実、朝目が覚めて、心にグサッとバツンをつけられたような気持ちになります。ただ、哀しいかなそれをお母さんやお父さんに上手に伝えられません。また、おうちの方が自分のおねしょのことで悩んだり、心配したりしていることも、よくわかっています。

★寝る前には「おねしょじゃんじゃんしていいからね。」

と頭をなでて、何かひとつ褒めてください。お子さんは日中、学校で緊張することが多く、家でも褒めてもらう機会は少ないと思います。（私も自分の子を褒めるのは苦手です。）さらに、おねしょをするのではないかという不安を抱えています。きょう1日のストレスをぐっすり眠って解消するために、うれしい気持ちで心をいっぱいにして、安心して眠りについてほしいと思います。

★夕食後の水分は、コップ1杯までに控えます。

氷片にすると、口の乾きがゆっくりとれて少ない水分で満足感があります。水分制限を厳しくすると、洗面所や入浴時に水を必要以上に飲んでしまい、夜の尿量が増え逆効果です。

★おねしょが、寝入りばなや午前2時くらいであったのが明け方1回になると卒業間近です。

早寝早起きや日常生活の注意を守っても、夜尿の回数や、夜尿量が改善しないときは、きめ細かい生活指導や薬物治療が必要な場合がありますので受診なさってみてください。

どの絵本もたくさんの皆様にお読みいただけましたらと願っております。
何卒、御一読賜り、また御供覧いただけましたら大変有り難く存じます。