

## 要は考えよう

親御さんは子どもはいつでも元気で、食欲があるはずと思っているでしょう。カゼをひいたり熱があると、誰でも食欲が落ちてしまいます。カゼの子どもさんを前に、お母さんが「食欲が無くて心配です」と、深刻な顔で訴えます。私もカゼの時には、いつもではありませんが食欲が落ちることがあります。親御さんも自分では、同じように食欲が落ちる経験をしているはずなのですが、もうひとつ、「しつかり食べないと病気が治らない」という言葉もプレッシャーになっているのかもしれない。

もしも、カゼで食欲が落ちることは、当たり前と考えるしかありません。大人でも食欲が無い時に病気が治らないとどんぶり飯を勧められれば、嬉しいはずは無いかえってストレスになるはずで、病気だけで身体的ストレスなのに、精神的なストレスまで加われば、病気の治りが遅くなってしまうかもしれません。子どもはスプーンをもって待ちかまえている親御さんのことが、悪魔のように見えるので

しょう。決して無理に食べさせる必要は無いのです。要は考えようです。食欲が無い時は、食べ物が体の負担になるので、むしろ体を守るために食べなくていいと脳から指令が出ていると考えてみてはどうでしょうか。水分だけしつかり与えて、食べやすくなるまでいいものを与えるだけでいいでしょう。子どもの頃病気になる、バナナが食べられる、そんなうれしい記憶が蘇ってきました。その頃はバナナは高級品だったので。

診察で目の前の子どもは元気そうに見えるのですが、「元気が無く、ぐったりしている」との訴えもよく耳にします。確かに、顔色が悪く起き上がれないようなら、心配な症状です。要は考えようです。カゼで体力が消耗している訳ですから、少しでも体力を温存していると考えてはみてはどうでしょうか。「家ではぐったりしているのに、病院へ来ると元気。おかしい」と話す親御さんもいます。子どもの視野は狭い

ので一日中部屋にしていると、大人ではトイレに閉じこもっているような感覚です。ですから目新しい場所へ来ると、気分も晴れ晴れして元気になるのです。元気があることをおかしと思う必要はありません。そう思うのが親御さんの心配からでしょう。元気が何よりということが一、番大事なことです。

下痢や嘔吐の時、食欲が落ちたり、お腹が痛くなります。これも、要は考えようです。腸炎では消化管の働き(機能)が低下している状態です。ですから、腸の機能を使うような食べ物に対して体を守るように働くのです。食べ物が嘔吐や下痢を悪化させる恐れがあるため、わざわざ食欲を落とすとして防御していると考えてみてはどうでしょうか。下痢をする前にお腹が痛くなるということとは、よく経験されることです。下痢があると親御さんの多くは、下痢止めの処方希望します。この理由には、下痢には下痢止めという、テレビコマーシャルの影響が強いのか

もしれません。実は、このような腹痛は体を守る反応と考えるのが医学的な常識です。つまり、下痢の原因であるウイルスや細菌が腸にとどまると、余計に症状を悪化させる

可能性があるのです。下痢止めを使うと下痢は止まるかもしれませんが、腹痛などの症状を余計に悪化させてしまうことになるのです。要は考えようです。お腹に溜まった下痢の悪影響を少しでも少なくし、ウイルスや細菌の排泄を速めるためにも、わざわざ腹痛を引き起こして下痢を排泄するように、体が指令を出していると考えてみてはどうでしょうか。

こんな考え方を覚えておくと、親御さんも少しは気が楽になり余裕を持てるかもしれません。

ナビゲーター

小児科専門医

川村 和久

仙台市在住



医療法人社団かわむらこどもクリニック院長。日本の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。「お母さん達の心配・不安の解消」を理念に、日々の診療にあたった。宮城県小児科医会理事。2001年には医師として大変名誉のある日本小児科学会バネリストとして選ばれた。  
AERA(アエラ)臨時増刊号 日本初! かかりつけ医を探すガイド「日本の家庭医 08」(7月5日号)の町のお医者さん1435人の中で紹介される。  
<http://www.kodomo-clinic.or.jp/>