

## 乳幼児期に把握すべき疾患や健康課題の重要性

乳幼児期では、母子健康手帳の親の記載や乳幼児健康診査(以下、乳幼児健診)などにより、発育や発達の状況を適切に把握することが、母子保健法の目的である健康の保持に重要である。また、胎生期に生じた先天異常は、出生前の胎児超音波検査や、出生後に出現する症状・所見で把握されるが、症状・所見が明確でない疾患は、先天代謝スクリーニングや新生兒聴覚スクリーニングなどのマスクリーニング事業、および乳幼児健診等により、その治療や管理の臨界期を考慮した疾病的把握が必要である。特に乳幼児健診は、法に基づいて乳幼児の多種多様な健康課題の把握とともに、親と子どもへの支援の必要性の把握も行われるワンストップサービスの場となっている。

乳幼児健診で標準的に行うべき診察項目を表1に示す。

&lt;表1&gt;

診察項目					
身体的発育異常	精神的発達障害	運動発達異常	神経系の異常	感觉器の異常	血液疾患
皮膚疾患	股関節	斜頸	循環器系疾患	呼吸器系疾患	消化器系疾患
泌尿生殖器系疾患	先天異常	その他の異常(児童虐待)		けいれん	熱性けいれん
生活習慣上の問題	情緒行動上の問題				

## 児と家族に対するアドバイス(Anticipatory Guidance)

児の家族へのアドバイスは、その年齢を考慮して行うことが適切である。詳細を表2に示す。

&lt;表2&gt;保護者への助言・保健指導例

3~4か月児健康診査			
<p>【①児のケアと関わり方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*赤ちゃんは睡眠のパターンを作っている途中です。夜には4~5時間続けて眠るようになります。お昼寝と夜寝の時間は、できるだけ毎日同じにしましょう。</li> <li>*SIDS(乳幼児突然死症候群)のリスクを減らすため、仰向けで寝かせましょう。</li> <li>*赤ちゃんが声をだしたら、あなたも声を出して答えてあげましょう。話しかけるときは顔を見て話し、赤ちゃんにも「話し返す」よう促しましょう。</li> <li>*テレビやビデオは2歳以下の子どもには見せないようになります。</li> <li>*赤ちゃんはたくさん泣くもので、泣くことが赤ちゃんの害になることはありません。</li> </ul>	<p>【②栄養】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*生後5~6か月までの母乳栄養は大切です。</li> <li>*生後5~6か月に離乳食を始めるまでの赤ちゃんにとって、最適な栄養源は母乳・育児用ミルクです。基本的にそれ以外のものをあげる必要はありません。</li> <li>*頻回の溢流があるときは飲ませすぎの可能性があります。</li> <li>*哺乳瓶をくわえさせたまま寝かせてはいけません。窒息の原因になります。</li> <li>*離乳食を進めていく過程は赤ちゃんによって異なります。首のすわりがしっかりと、哺乳反射(舌を突き出して口の中から物を出そうとする反射)が弱くなってくる生後5~6か月頃が適当です。</li> </ul>	<p>【③保護者・家族well-being】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ご両親とも、赤ちゃんのお世話をしない、「自分のための時間」を取ることが大切です。</li> <li>*友人や家族と連絡を取り、社会的に孤立してしまわないようにしましょう。</li> <li>*赤ちゃんが不機嫌で泣いている場合、哺乳やおむつ、安全を確かめます。特に問題がないのに泣き止まず、自分がいらいらしてきた時は、安全な場所に赤ちゃんを置いて自分もその場を離れて少し休憩を取りましょう。</li> <li>*ひきづり禁煙しましょう。</li> <li>(*同胞がいる場合)上のお子さんには、一緒に赤ちゃんのお世話を手伝ってもらうと満足感を感じてもらうことができます。またご両親が上のお子さんと一緒に過ごす時間を定期的にとることも大切です。</li> </ul>	<p>【④安全の確立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*チャイルドシートは、これまでと同様、後部座席に後ろ向きに設置し使用しましょう。</li> <li>*大人と一緒に布団・ベッドで寝るのは窒息や転落の危険があるのでやめましょう。</li> <li>*転落の危険があるので、ソファ、ベッドに放置してはいけません。</li> <li>*やけどの危険があるので、赤ちゃんを抱っこしながら、熱い飲み物を飲んだり料理をしたりしてはいけません。また、湯呑器は常に48度以下に設定しましょう。</li> <li>*溺水の危険があるので、浴槽に決して赤ちゃんを置き去りにしてはいけません。</li> <li>*窒息やケガを予防するため、小さな物はすべて手の届かない場所にしまいましょう。</li> <li>*転落の原因や運動発達の妨げになることがあるので、歩行器は使わないようにしましょう。</li> </ul>

6~7か月児健康診査			
<p>【①児のケアと関わり方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*赤ちゃんの視力はだんだんと良くなり、6か月までに人が動くと目で追えるようになります。起きている時間は、ベビーチェアなどに座らせ、赤ちゃんにたくさん周りを見てもらい、家族の人とお話ができるようにしましょう。</li> <li>*できるだけ、決まったスケジュールで1日を過ごしましょう。</li> <li>*おもちゃを掴んだり、何かをなめたりなど「自分を落ち着かせる」とができるようになります。</li> <li>*赤ちゃんは「自分で眠る」ことを覚えなければなりません。赤ちゃんがうとうとしかけた時に布団に入れ、自分で眠るようにします。夜に起きてしまったら、特に構わず、「自分で眠りなおす」ことを覚えてもらいましょう。</li> <li>*乳歯が生えたら軟らかい歯ブラシか布に水を付けて磨きましょう。</li> </ul>	<p>【②栄養】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*離乳食が1回のうちは母乳・育児用ミルクは赤ちゃんが欲しがるときに与えましょう。離乳食が2回になると、母乳・育児用ミルクは離乳食の後に与え、離乳食とは別に母乳は子どもの欲するままに、育児用ミルクは1日に3回程度にしましょう。</li> <li>*食事の時は、頭、体幹、足がきちんと支撑できる椅子かパウンサーに赤ちゃんを座らせましょう。</li> <li>*離乳食をあけるとき、適切な食べ物を選び与えるのはお父さん・お母さんですが、食べる量を決めるのは赤ちゃんです。</li> <li>*新しい食材は一度に一種類だけ与え、数日間様子をみましょう。食材を試して食べなかった場合は、気にせず、後日また試しましょう。無理矢理食べさせてはいけません。</li> </ul>	<p>【③保護者・家族well-being】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*産後数ヵ月が経過すると、育児だけでなく、産前と同様に、家庭でのいろいろな役割をこなす義務が生じることがあります。(例えば家業の手伝い、高齢の家族の介護、同胞の送迎など)家庭によってはそれらすべてを一人(特に母親)が担うことがあります。</li> <li>*家事の中で、自分でなくともできるものは、人に頼めるとどうか考えてみましょう。</li> <li>*育児以外の家事が多い場合や家庭環境を変えづらい場合は、それがストレスになります。できるだけ家族皆で役割分担をしましょう。</li> <li>(*同胞がいる場合)上のお子さんは、一緒に赤ちゃんのお世話を手伝ってもらうと満足感を感じてもらうことができます。またご両親が上のお子さんと一緒に過ごす時間を定期的にとることも大切です。</li> </ul>	<p>【④安全の確立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*1歳以上かつ9kgを超えるまで、チャイルドシートは後部座席に、後ろ向きに取り付けます。</li> <li>*6か月からはいいをする子もいます。家の中の安全を確認し台所、階段、ストップ周りには柵をしましょう。</li> <li>*なんでも口に入れる時期なので、小さい物を周囲に置かず、まことに掃除機をかけましょう。</li> <li>*窒息予防のため1cmより大きな食べ物はあげないようにします。ナツメ類やポップコーンは4歳になるまであげはいけません。</li> <li>*洗剤や化学薬品、薬などは手の届かないところへ置きます。誤飲の際は速やかに医療機関受診か、中毒情報センターに連絡を。</li> <li>*ベッドを使っている場合、今の赤ちゃんの背に対してもベッド柵の高さが十分か確認をしましょう。</li> </ul>

9~10か月児健康診査			
<p>【①児のケアと関わり方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*赤ちゃんは分離不安を持つようになり、後追いをするようになります。</li> <li>*「いいいいいいばあ」や、まねっこ遊びを楽しむようになります。</li> <li>*2歳以下の子どもにはテレビ、DVD、ビデオ、コンピューターは見せないようになります。</li> <li>*声や身振りでの意思表示ができるようになります。</li> <li>赤ちゃんの意思を読み取ってやり取りに応えることが大切です。</li> <li>*しつけをする上で、周りの大人が「常に同じ態度をとることと、安全でない行為にのみ「だめ」と言うことが大切です。</li> <li>*赤ちゃんが夜中に起きてしまったら、おむつと安全の確認をし、問題なければ、親は特に何もせず見守り、自分自身で眠りなおさせるようにしましょう。</li> <li>*言葉の発達を促すため、本を読んだり、歌ったり、一緒に見ているもの・していることについてお話をしましょう。気持ちを表す言葉掛けをしましょう。</li> <li>*なにか指示をする時には、簡単でわかりやすく伝えましょう。</li> <li>*トイレトレーニングは本人のペースにあわせて始めます。他の子と比べて焦らないように。</li> </ul>	<p>【②栄養】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*9か月頃から離乳食を3回程度にし、食欲に応じて離乳食の量を増やしていきましょう。</li> <li>*赤ちゃんが新しい食べ物に挑戦し自分で食べることを辛抱強く見守りましょう。いろいろな食感の食べ物を与えましょう。</li> <li>*食事中はテレビを消し食事に集中できる環境を作りましょう。</li> <li>*適切な食べ物を選び与えるのは親で、食べる量を決めるのは赤ちゃんです。</li> <li>*この時期になると、大部分の赤ちゃんが家族の食事スケジュールと合わせて朝夕の3回食べられるようになります。</li> <li>*コップで飲む練習を始めてみましょう。</li> </ul>	<p>【③保護者・家族well-being】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*一人の時間や夫婦の時間(パートナーとの時間)を大切にし、家族や友人とつながりを持ちましょう。</li> <li>(*同胞がいる場合)上の子にはできる範囲で赤ちゃんのお世話をしてもらうよいでしょう。家族の一員であるという感覚や、「何かしたい」という気持ちに応えることができます。</li> </ul>	<p>【④安全の確立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*1歳以上かつ9kgを超えるまで、チャイルドシートは後部座席に、後ろ向きに取り付けます。ハーネスが身長・体格に合っているか確認をしましょう。</li> <li>*つかまり立ち・つかまり歩きができるようになる時期です。火傷、怪我、転落が起らぬよう家庭でしっかり事故予防をしましょう。</li> <li>*浴槽やベビーポールなど水の近くにいる時は、必ず、大人が手の届く範囲で監視しましょう。年長のお子さんに監視させてはいけません。また、使用後は浴槽、ポールは空にしましょう。災害対策や洗濯用として残り水を残す場合は必ず浴室を施錠しましょう。</li> </ul>

1歳6か月児健康診査			
<p>【①児のケアと関わり方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*この時期は合計11~13時間の睡眠が理想です。哺乳瓶で飲みながら寝るのはやめましょう。</li> <li>*お子さんの良い行動や達成したことを褒めましょう。</li> <li>*やってはいけないことはしっかり説明しましょう。特に、叩く、かむ、など暴力的な行為を許してはいけません。</li> <li>*やっていいこと・いけないことを家族の中で統一し、周囲の大人が常に同じ対応をしましょう。</li> <li>*言葉の発達を促すため、本を読んだり、歌ったり、一緒に見ているもの・していることについてお話をしましょう。気持ちを表す言葉掛けをしましょう。</li> <li>*なにか指示をする時には、簡単でわかりやすく伝えましょう。</li> <li>*トイレトレーニングは本人のペースにあわせて始めます。他の子と比べて焦らないように。</li> </ul>	<p>【②栄養】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*1日3回の食事に1~2回の間食が理想的です。</li> <li>*食べ物的好き嫌いがはっきりてくる時期ですが好物だけをあげるのは避けましょう。</li> <li>*新しい食べ物を拒否した場合、何度も試し、すぐにあきらめないようにしましょう。</li> <li>*大人と同じ食べ物を食べる機会が増えてくるので、大人が意識して栄養バランスの良い食事を摂るようになります。</li> <li>*味の嗜好は強くなるため、親が健康的な食材・食事を選び与えることが大切です。栄養価の低いスナック菓子やジュースは避けましょう。</li> </ul>	<p>【③保護者・家族well-being】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*お父さん・お母さん自身も健康に気を付けて食事・運動をしましょう。お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。</li> <li>(*同胞がいる場合)それおの子さんと個別に過ごす時間を作りましょう。</li> <li>*きょうだいがんかは、できるかぎり一方の味方をすることなく解決するようにしましょう。例え、おもちゃの取り合いでけんかになったら、おもちゃを片付けてしまいます。</li> <li>*この月齢の子どもが他の人におもちゃを貸すことは難しいです。年長のお子さんには、その子専用のおもちゃと片づけ場所を与えましょう。</li> </ul>	<p>【④安全の確立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*チャイルドシートは後部座席に設置し、頭頸部保護のため、シートに記載されている最高身長・最大体重に達するまでは後ろ向きが望ましいです。</li> <li>*お子さんを先に降車させて駐車する場合、必ずもう一人の大人が安全な場所で抱っこします。お子さんが車へ向かって突然飛び出し、事故になることがあります。</li> <li>*上手に登ることができるようになる時期です。火傷、怪我、転落が起らぬよう家庭で事故予防をしましょう。</li> <li>*スプーンや手で、ある程度食事を自分で食べるようになりますが、食事中は必ず見守りましょう。食べ物で窒息することがあります。</li> </ul>

3歳児健康診査			
<p>【①児のケアと関わり方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*この時期は11~12時間ほどになる子が多いです。寝る時間に近づいたらテレビを消し静かな環境にしましょう。</li> <li>*本の読み聞かせや歌、看板を読みながらの散歩など、お子さんの言葉の発達や文字の学びを楽しみながら伸ばしましょう。</li> <li>*集団生活を経験していない場合は、同じ年頃の子どもと一緒に遊ぶ機会を作りましょう。</li> <li>*テレビやビデオ、タブレットの視聴は1日2時間以内とします。</li> <li>*自己主張が強くなる時期です。着る洋服や読む本、行く場所など、お子さんが自分で選ぶことができる子を増やしてみましょう。</li> <li>*暴力的な行動は許さず、すぐにやめさせてその行動により他の人がどう感じるかを説明します。自分で謝ることができるように手助けしましょう。</li> </ul>	<p>【②栄養】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*栄養バランスのよい3回の食事と、1~2回の間食が理想的です。</li> <li>*できるだけ家族でそろって食事・食事は楽しいもの」という理解を促しましょう。</li> <li>*遊び食べはまだまだ多い時期です。「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をお子さんと一緒に言うことで、食事には始まりと終わりがあるというルールを理解しやすくなります。</li> <li>*味の嗜好は強くなるため、親が健康的な食材・食事を選び与えることが大切です。栄養価の低いスナック菓子やジュースは避けましょう。</li> </ul>	<p>【③保護者・家族well-being】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*お父さん・お母さん自身も健康に気を付けて食事・運動をしましょう。お子さんと一緒に体を動かす遊びをしましょう。</li> <li>*大人のテレビ視聴の習慣は、子どもの習慣に影響します。最も多くテレビをつけっぱなしにする、「とりあえずテレビをつける」習慣があると、お子さんも自然にテレビを見る時間が増えてしまいます。また、番組によってはいろいろな刺激がお子さんに入ってしまいますので、大人が視る時も気を付けましょう。</li> <li>(*同胞がいる場合)きょうだいがんかは、できるかぎり一方の味方をすることなく解決するようにしましょう。ペランダには踏み台になってしまいそうな物を置かないようにしましょう。</li> </ul>	<p>【④安全の確立】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*お子さんの体格にあったチャイルドシートを使用しましょう。必ず後部座席に座らせ、シートのハーネスを調節しましょう。</li> <li>*車が通る路地で遊ぶ時は絶対に目を離さないください。</li> <li>*年の小さいお姉ちゃんやお兄ちゃんにお子さんの見守りを任せていません。</li> <li>*よじ登るのがとても上手になる時期です。転落を予防するために、窓の近くから家具をどこしません。</li> <li>*好奇心が旺盛になり、何でも触る歳です。火器・酒類・薬剤・毒物・洗剤・コードなど危険物は手の届かない場所に保管しましょう。</li> </ul>