



もしかしたら…と、気になったことがある方がいるかもしれません。今回は「ADHD（注意欠如多動性障害）」についてお話です。

● ADHD（注意欠如多動性障害）ってなに？

ADHD（注意欠如多動性障害）とは発達障害の一種です。自分自身の意識や行動をコントロールすることに難しさがあり、不注意、多動性、衝動性といった症状がみられます。それぞれの症状の現れ方は人によって異なり、以下のように分類されます。

- ・不注意型・・・気が散りやすかったり忘れっぽかったりする。目に見える形では動きは少ないが“頭の中が多動”な状態。
- ・多動・衝動型・・・動きが活発で落ち着きがない。感情コントロールも苦手。
- ・混合型・・・不注意と多動・衝動性の両方の特徴を持つ。

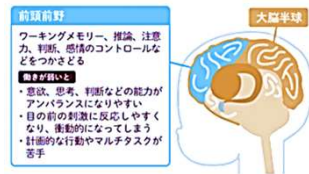


● ADHD（注意欠如多動性障害）の原因・治療は？

確かな原因はまだ解明されていませんが、近年の研究から、ADHDの人は、行動などをコントロールしている神経系に機能異常があると考えられています。

脳が働くためには、ドーパミンやノルアドレナリンといった神経物質が必要です。しかしADHDの場合は神経伝達物質がうまく運ばず、「多動」「衝動」「不注意」の3つの特徴が現れると考えられています。

また、前頭前野の動きが弱いと、五感からの刺激を敏感に感じ取ってしまいます。感覚を過剰に感じてしまうので、論理的な考えたり集中するのが苦手という説もあります。



複数の関連遺伝子が先天的な脳機能の偏りに関わり、それが様々な環境的要因と相互に影響し合っADHDの症状が生じると考えられています。

親のしつけや育て方が直接の原因というのは誤解です。

治療の基本はADHDの子もたちが自分の特徴を理解し、状況にあった適切な行動がとれるようになることです。そのためには環境を整えたり、関わりを工夫したり、専門医が処方する薬を使用する場合もあります。

● ADHDには子には具体的にどんな困りごとがあるの？

ADHDのお子さんは、口頭のコミュニケーションには一見すれがないように見えるため、不注意は「不真面目」、多動・衝動性の傾向は「乱暴・反抗的」と受け取られてしまいがちです。しかし、発達障害は誰かを「困らせる」ものではなく、本人が「困っている」障害なのだということです。

そのため、ADHDの子ができるだけ困りごとが少なく生活を送れるようにするために、環境を整えたり、周りが工夫してかかわっていく必要があります。症状は子どもによってさまざまです。その子が苦手なもの、得意なことを分析しに、一人一人に合わせた対応を見つけていきましょう。

【ADHAの子どもへの接し方のポイント】

- ・指示は具体的に一つずつ
- ・視覚的な工夫をする
- ・守りやすいルール&ごほうびでやる気を出す
- ・良いことやできたことに気が付いたらすぐに褒める



【ADHAの子どもに接する際に注意すべきこと】

- ・子供を傷つけない効果的な叱り方を傷つきやすく、自分を否定したり、悲観的になりやすい。
- ・うまくいかない時は理由を考えて環境を変える 出来ない時やトラブルが起きた時は、子どもをしかるだけではなく、その理由を考える。
- ・障害を正しく理解する 親の育て方、しつけのせいではない。急げたり、相手を困らせるつもりはない。本人自身ではコントロールできず、悩んでいる。
- ・ストレスに気を付ける ADHDの子は、不安や緊張、疎外感が強まると、症状が激しくなってしまう。子どもに向き合う大人も、何度も注意してイライラしたり、周囲の無理解に接したりでストレスを抱えることが多い。うまくいかなく辛いこともあるが、ADHDの特性を理解し、根気よく付き合うようにする。

ADHDの困りごと・特性をチェック！			
困りごと・特性	不注意	多動性	衝動性
忘れっぽく、物をなくしやすい	✓		
やるべきことや約束を果たせない	✓	✓	✓
集中しづらい	✓	✓	
片づけや整理整頓が苦手	✓		
注意が長続きせず、気が散りやすい	✓		✓
話を聞いていないように見える	✓	✓	✓
落ち込んでじっと座っていられない		✓	✓
そわそわして体が動いてしまう		✓	✓
過度なおしゃべり		✓	✓
公共の場など、静かにすべき場所で静かにできない		✓	✓
順番が待てない			✓
急に降ることがあると乱暴になってしまうことがある			✓
会話をの流れを気にせず、思いついたらすぐに発言する		✓	✓
人の邪魔をしたり、ささぎって自分がやったりする		✓	✓
時間の管理が苦手	✓	✓	✓



今月の絵本

あひるのたまご さとう わきこ さく え

クリニックの本棚にあるよ！



ある日、ばばあちゃんが、おなかをかかえてベッドでじーっとしていると・・・動物たちがおみまいを持ってきました。いつも元気なばばあちゃんは大丈夫かな??? 動物たちがばばあちゃんを気遣いする優しさに心がほっこりします。

おしらせ

連日ニュースに取り上げられている新型コロナウイルス。みなさん心配だと思います。飛沫感染、接触感染にて感染することです。予防法はインフルエンザと同じ!!! 手洗い、うがい、マスクの着用を忘れずに。消毒用アルコール（70%）での手消毒は効果があるようです。



お次し回みにも

