

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第202回 『発達障害：注意欠陥・多動症』

作業療法士 塩津 裕康

作業療法士の塩津です。今回は、発達障害の中でも「注意欠陥・多動症」について記事を書きます。

1. 注意欠陥・多動症って何？

もしかすると「AD/HD」という言葉の方が耳にしているかもしれません。今回は「注意欠陥・多動症（以下AD/HD）」について説明します。

AD/HDの症状は、2つの領域における特性を示します。それは「不注意」と「多動性・衝動性」です。こういった症状が6ヶ月以上持続する場合で、それが発達や生活に影響している場合に診断がつくことがあります。AD/HDの発症割合は、子どもで約5%、大人で約2.5%であるとされており、発達障害の中でも高い割合を示しています。もう少し詳細に説明すると、学齢期（6～12歳）で約11.4%と最も高く、青年期以降は徐々に低くなる傾向を示すことが分かっています。

2. 不注意と多動性・衝動性って？

不注意（例：外からの刺激ですぐに気がそれる）、多動性（例：じっと座ってられない・しゃべりだすと止まらない）、衝動性（例：順番を待つのが難しい、優先順位がつけられない）などの症状がなぜ起こるのか、いくつかの研究で少しずつ説明されてきています。大きく3つの要因をあげることができ、1) 行動を抑えることが難しい、2) 報酬が感じづらい、3) 時間感覚やタイミングが分かりづらい、です。これらが難しく感じる特性があるのであれば、しっかり行動する時間を確保してあげることや、報酬が感じやすいようにする（例：しっかり褒める）、時間がわかりやすいようにする（例：タイマーを使用する）などの配慮が考えられると思います。

3. AD/HD+α

例えば、AD/HDの約50%に睡眠の問題を抱えることが分かっています。我々も徹夜をすると注意が散漫になったり、多動になったりするわけです。AD/HDが先か、睡眠の問題が先かはケースバイケースですが、睡眠もとても大切になります（短くても長すぎても×）。

その他に、前回紹介した「発達性協調運動症」を併存することもあります。運動の不器用さについても気にかけてあげる必要があります。

※塩津作業療法士は、あさひ園で個別療育相談、朝日小学校で巡回相談を行っています。

10月の子育て支援事業



日 程	時 間	事 業 名	内 容	対 象	場 所	予 約	担 当
10/14(金)・18(火)・21(金)・25(火)・28(金)・11/1(火)・8(火)・11(金)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達障害がゆっくりな子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ(377-3522)
10/19(火)・11/4(金)		ほっとする親の会	茶話会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

健康料理教室

参加者募集

メタボ予防を目的に、健康料理教室を次のとおり開催いたします。

お腹周りが気になる方、メタボ予防に関心のある方を対象に、管理栄養士の考えた献立をもとに調理実習を行います。

実習を通して、楽しみながら普段のお食事を見直してみませんか？

場所：保健福祉センター 栄養指導室

日時：11月17日（木） 10時～13時

定員：先着16名程度（定員になり次第申し込みを締め切ります）

費用：材料費 300円 持ち物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具

申込み期間：10月11日（火）～11月9日（水） 8時30分～17時

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、室内の常時換気を行います。

当日は検温のご協力、マスクのご着用をお願いいたします。

体調に不安がある方は、参加をお控えください。

また、状況により料理教室を中止する場合がございます。

申込先：保険福祉課 TEL 377-5659

メタボ予防料理教室

