

プライマリケアでできる睡眠サポート ～寝る子は育つ～

日時

2024
9/8 (日) 11:50-12:50

会場

第10会場 天風（高山グリーンホテル）

〒506-0031 岐阜県高山市西之一色町2-180

座長

稲光 毅 先生

いなみつこどもクリニック 院長

演者

土生川 千珠 先生独立行政法人国立病院機構 南和歌山医療センター
小児アレルギー科 医長**開催形式
現地開催**本セミナーに関する最新情報は、
学会ホームページをご覧ください。<https://www.knt.co.jp/ec/2024/33sagpj/luncheon.html>

プライマリケアでできる睡眠サポート ～寝る子は育つ～



演者

土生川 千珠 先生

独立行政法人国立病院機構 南和歌山医療センター
小児アレルギー科 医長

小児科の外来診療は、子どもの困りごとの最前線であり、プライマリケア医は、子どものこころと体を守るゲートキーパーである。時代と共に、子どもの困りごとは、感染症・アレルギーから不登校へと変化している。

人は社会的生物であり、Bio-Psycho-Social モデル（生物・心理・社会モデル：BPS モデル）が健康に生きるための基である。体に困りごとがなく、社会生活での出来事に自信をもって向き合い、周囲から陽性のサポートを得られる環境は、安心感を生み、生きる力を強くする。生命活動が規則正しいリズムを刻むと安定した力を発揮するが、リズムの乱れはこころと体の不調を起こしやすい。

学校生活で困りごとがあると、睡眠リズムが乱れ、体のつらさを感じていても適切な医療を得られないと不安が高くなり、登校ができなくなる。一方で、ベッドに入っても寝つきが悪いために睡眠時間が不足し、悪夢や中途覚醒で体の休息ができずに、起床困難で登校できないことに自信をなくし、敗北感を味わう子もいる。また、発達特性をもつ子は、幼児期から安定した睡眠リズムを獲得しにくいいため、登校に困りごとをもつことがあり、子どもにメリットがあるならば、睡眠の治療が必要である。現在、30 万人いる不登校の中に、「眠りの困りごと」をもつ子は多く、社会的生命力が弱くなっているサインである。

子どもが社会で生きていくためには、体のつらさを認めてくれる医師と出会い、適切な医療を受けられる安心感とスモールステップで成功体験を重ねて自信を獲得することが必要である。私たちは、子どもの睡眠の乱れや体のつらさを早期に捉えて、サポートする「思春期のこころの学校健診」事業を行っており、プライマリケアでの身体症状への介入と睡眠リズムへの指導と治療が不登校を予防し、子どもが生きる力を獲得するための大きなサポートとなる。プライマリケア医の睡眠指導が子どもの生きる力を育てる。

【略歴】

国立病院機構南和歌山医療センター小児科・小児アレルギー科医長。大阪大学基礎工学研究科招聘教授。

2002年：同センター小児科医長。2010年：同センター小児アレルギー科医長兼任。2017年：大阪大学大学院基礎工学研究科後期博士課程卒業。2021年：大阪大学基礎工学研究科招聘教授

【学位】工学博士（大阪大学）医学博士（近畿大学）

【資格】子どものこころ専門医・日本小児心身医学会認定指導医。日本アレルギー学会専門医・指導医。日本小児科学会専門医・指導医。

【賞罰】2010年：和歌山県医学研究奨励賞受賞。2014年：日本小児呼吸器学会優秀演題賞。2017年：日本小児呼吸器学会優秀演題賞。2018年：日本小児アレルギー学会最優秀賞。2023年：日本小児心身医学会学会特別賞。

【研究】

思春期のメンタルヘルス診断・予防的支援としてのICTを活用した「こころの学校健診」開発研究(AMED)。思春期心身症に対する不登校予防としての教育・医学連携の学校健診システム構築(文部科学省科学研究)。不登校予防へ思春期心身症早期介入の教育・医学連携学校健診の実装(文部科学省科学研究)。不登校予防の教育・医学連携学校健診の実装へ思春期心身症診療支援システム構築(文部科学省科学研究)