



## 健やか豆知識

第4回



## Q. ADHDでよくみられるのは次のうちどれでしょう。

- I 緊張するとお腹が痛くなる    II 咳や痰が出て息切れがする    III じっと座ってられない



タカちゃん

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は  
ホームページで! <<<

## ADHDの子どもは、ほめて伸ばそう!

ADHDとは注意欠如・多動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) の略語で、不注意、多動性、衝動性の3症状を中心とした発達障害の一つです。典型的な行動は「忘れ物が非常に多い」「じっと座ってられない」「順番が待てない」などで、そのような行動が普段の生活の妨げになることが知られています。

ADHDの場合、落ち着きがないのは決して親のしつけや育て方の問題ではなく、前頭葉などの脳の機能に障害があると考えられています。

ADHDの治療では、周りの人に病気をよく理解してもらうことが一番大切です。症状に対して「どうしてじっとしてられないの」などと叱られたり怒られたりしているうちに、「どうせ怒られる」「また失敗するからやらない」と考えるようになり、萎縮して自己評価が低い子どもになってしまうのです。

そこで、どのような声かけをすればいいのか、親同士で学ぶ「ペアレント・トレーニング」というプログラムを含めて、医療機関、役所や教育機関、療育センター、児童相談所などがさまざまな相談窓口となっています。そのほか、物がたくさん置いてあると気が散りやすいので、部屋を片付けて目からの刺激を減らすといった環境整備も大切です。こうした対応をした上で、必要最低限な薬物治療も考えます。

症状は学童期がピークで、成長するに従い軽減していきます。「忘れっぽい、これだけ是可以」という自信が持てる何かを学童期にみつけ、ほめて得意なものを伸ばしていくとよいでしょう。

監修 宇佐美 政英

国立国際医療研究センター国府台病院  
子どものこころ総合診療センター長 児童精神科診療科長

&lt; ③ 正解 &gt;

&lt; 正解 ③ じっと座ってられない &gt;

## クイズの解説

ADHD (注意欠如/多動性障害) の特徴的な症状は、「不注意」「多動性」「衝動性」の3つです。その子によって1つの特性あるいは2つの特性が強くなる場合もあれば、3つの特性すべてが強くなる場合もあり、どの特性が強くなるかによって、症状は大きく異なります。

**不注意** 忘れ物が多い、物をなくす、ミスが多い、気が散る、など

**多動性** 授業中などにじっと座ってられない、身体をモゾモゾ・クネクネさせる、高いところに登りたがる、など

**衝動性** 人の話にすぐに入り込む、順番を待てない、など

こうした症状が、家や学校だけでなく、どこにいても起き、それが普段の生活の妨げになることで、ADHDと診断されます。乳幼児期では動き回ることが多いものの、それほど問題にはなりません。学童期になり授業や集団の中で過ごすことが多くなると、落ち着きがない、じっと座ってられず動き回る、忘れ物が多いことで、問題行動として認識されてきます。

ただし、成長するに従い、これらの症状は軽減してきます。ADHDのお子さんは好奇心も旺盛で、行動力もあるので、大人になって事業で成功する人もいます。

**得意なことを伸ばし、本人に自信をつけさせてあげることが大切です。**

ちなみにクイズの他回答は、下記病気の特徴的な症状です。

I 緊張するとお腹が痛くなる : IBS (過敏性腸症候群) → 健やかナビ [\[第50回 過敏性腸症候群\]](#)

II 咳や痰が出て息切れがする : COPD (慢性閉塞性肺疾患) → 健やかナビ [\[第26回 COPD\]](#)

