

健康

元気のヒント

◁74▷



徳島大学病院
子と親のこころ診療室長
森 健治

森 健治

注意欠陥多動性障害

注意欠陥多動性障害 (ADHD) とは、年齢に不相応な不注意や衝動性、多動性を特徴とする発達障害で、日常生活や学習に支障をきたす状態をいいます。頻度は、学童期の子どもの3〜7%とされています。不注意とは集中力が続かない、気が散りやすい、忘れっぽいなど。多動性とはじっとしていることが苦手で、落ち着きがないなど。衝動性とは思いついたら行動してもよいか考える前に実行してしまうなどの特性です。

並外れていて ADHD と診断されるような場合でも、周りの人たちに障害という認識を持ってもらえないことがあります。周囲の正しい理解が得られないと、こうした子どもたちは乱暴者、悪い子、しつけのできていない子というような否定的な評価を受けやすくなり、保護者の方々もまた、育て方が悪いのではないかなどの誤解を受けることがあります。しかし、ADHD は生まれつきの脳発達の偏りが関係していると考えられており、育て方やしつけによって起こるものではありません。ADHD の症状には、自分の注意や行動をコントロールする脳の働き (実行機能) の偏りが関係していると考えられています。実行機能は前頭前野とよばれる前頭葉の前方部分で調節されています。ADHD では、前頭葉でのドーパミン、ノルアドレナリンなどの神経伝達の障害があり、前

「しつけが悪い」と誤解も

頭葉の機能不全をきたしているのではないかと考えられています。未診断の状態では、ADHD の子どもたちは本人の努力が足りないのだからという誤解を受けやすく、否定的な評価につながり、小学校高学年以降になると自尊心 (ありのままの自分を大切に思い、受け入れる感情) が低くなってしまふ場合があります。こうしたことが積み重なると、本来の発達障害に起因する行動特性だけでなく、2 次的な問題 (反抗的・挑戦的な行動、無気力、情緒不安定など) が生じる可能性が出てきます。治療は、心理社会的治療 (環境調整、ペアレント・トレーニングなど) と薬物療法の二本柱で行われます。治療の目標は、子ども本人が自分の特性を理解し、自分の行動をコントロールできるようにすることによって、その子の生きにくさが改善されること、友達に受け入れられ、他の子どもたちのように充実した生活が送れるようになることです。環境調整として、休憩をうまく入れる、集中できる課題量の見極め、終わりが分かりやすい活動の設定などが支援ポイントとなります。ペアレント・トレーニングは、保護者が ADHD の特性を理解し、親子間の悪循環を絶ち、より円滑に日常生活を送ることができるよう具体的な対処法を手に入れるためのものです。減らしたい行動がみられたら、相手をせず (無視する)、増やしたい行動がみられたときは、そこで褒めるようにします。分かりやすい目標とご褒美を決めてやること、頑張れる子が多いです。達成感を一緒に楽しみ、その積み重ねが褒美につながるという親子間でのプラスのやりとりを重視します。周囲の大人は、子どもの強みとなる点を見つけて伸ばしてやること、子どもが自分の特性を能力と信じ、自分を大切に思えるよう、肯定的に関わることを心がけてください。薬物療法としては、アトモキセチンやメチルフェニデートがよく使用されます。これらは前述の脳内の神経伝達物質不足を補い、ADHD の不注意、多動・衝動性といった症状を改善します。気になる場合は、小児科医に早めに相談するとよいでしょう。

特性理解し環境整えて

(第 2 土曜に掲載)