

平成 30 年度小児保健支援者研修会 第 2 部

開催月日	平成 30 年 12 月 5 日(水) 14:00~16:30	横浜情報文化センター 情文ホール
テーマ	「乳幼児の食事 最新知識」	
講師	神奈川県立こども医療センター地域保健推進部長 大山牧子氏 (小児科医)	

<講演の概要>

第 2 部「偏食・摂食障害予防から見た補完食の進め方」

- 3歳未満の摂食障害は、「思春期の摂食障害」とは異なると言われている。食べることは、全ての身体の機能や、感覚、学習したこと、環境などの多くのことが関与している。
- よくある食べない理由としては、痛み、疲れ（興奮している）、運動機能の未発達、感覚処理（自閉症と重なることも多い）、栄養、学習の問題がある。
- また、親の因子も大きい。食事を子どものしつけにしてしまっている。3歳までは、楽しい場にすることが大切。食事と関係ないもの（テレビ、ユーチューブなど）で子どもの気をそらさないこと。子どもの因子としては、気が散りやすい、多動などがある。
- 環境因子として、だらだら食べを許す、年齢相応の食事（例：2歳の5回食など）ではないなどがある。
- 食べるためには、体幹がしっかりし、座って、ものを見る、触れることが必要。
- 人間は、自動的に食べるようになるのではなく、食べることは、学んで獲得する技能であり、成熟まで3年（3歳まで）必要。
- 量の多い離乳食等を、スプーンで奥までつつこまれると恐怖感が残り、食事がネガティブになる。スプーンで与える場合、量は少なめ、舌の先で留めて奥まで入れず、スプーンは水平に引き抜くように気を付ける。（スプーンを口蓋に沿わせて上に引き上げると不快感が残る）
（詳細は、偏食外来リーフレット参照）
- 早起きは重要。9時に起きて、10時に1食目ではきちんとした食事はとれない。甘いものは、親が決めて、食事に併せて調整する。
- アレルギーがある場合、症状が出て親が慌てると、子どもは食べることに恐怖感を感じることもある。
- 「いつ、何を、どこで」を決めるのが親の役割。「食べる、食べない、どれだけ、どうやって」は子どもの領域。
- 食べない時は、ごく少量を最低、中二日空けて10回出す、親も同じものを食べる、絵本や買い物で食品と親しむ、ごっこ遊び、手遊びなど。好ましい行動は、実況放送賞賛法でほめる。
- 口腔以外の感覚の過敏等がある場合は、必要に応じて、療育相談を利用する。
- 食べるからと言って、同じメニューだけ与えると食べなくなる。似たような別のメーカーを利用するなど、顕微鏡的な細かい変化をつけるとよい。
- 食べようとししないのには理由がある。外食等を上手く利用して、親のストレスも軽減する。
- 訴えと年齢によりタイプは異なるが、対応は同じ。
- 偏食外来患者の2事例を紹介。
- 県立こども医療センターの偏食外来を上手く利用してほしい。