

久米島病院で診療を行う中で感じたこと

内科 上原 里依

久米島町の皆様こんにちは。7月から9月までの3ヶ月間、久米島病院で勤務します上原里依(うへはらりえ)と申します。那覇市出身、生まれも育ちも沖縄です。2020年に琉球大学を卒業し、今年で医師4年目になります。

趣味で時々ロードバイクに乗っています(にわかなのでサイクリングペースです)。また最近では忙しくて走れていないのですが、5年前から毎年NAHAマラソンに出場しています。今年もうっかり申し込んでしまったので、そろそろ練習を始めようと思っています。町内で紺色のロードバイクに乗っているか、半袖短パンでジョギングしている女性がいれば、おそらく私かと思います。

久米島は海が綺麗で、どこからでも広い海を望めるので素敵です。初めて比屋定バンタに行った時の感動は忘れられません。普段は滅多に海に入らないのですが、久米島の綺麗な海に魅了されて思わずシュノーケルセットを購入してしまいました。その矢先に台風6号が来てしまったので、海が落ち着いてからの楽しみです。

私の元々の所属は豊見城市にある友愛医療センターです。そこでは消化器内科専攻医として、主に胃カメラや大腸カメラを始めとした内視鏡検査や治

療に関わっていました。友愛医療センターは空港から近いこともあり、久米島から通院されている患者様も多いです。中には、私が本島で担当させていただいた久米島出身の入院患者様が、今回久米島病院で再度担当するといったこともあり、勝手ながら久米島には少し親近感を抱いています。

とはいえ、島に来るのはほとんど初めて(1歳の時に家族で旅行に来たことはあるそうですが(笑))で、診療内容も消化器内科以外の分野が多いので、慣れずに戸惑う日々です。専門的な内容で困った時は、友愛医療センターにいる各科の同僚や上司に質問したり、患者様のヘリ搬送時にも緊張せずにコンサルテーションでき、ホームグラウンドにいつも助けられています。

また、離島ではどうしても限られた医療資源の中での診療となるため、特に台風など天候が悪い時には重症の患者様がいても搬送できず、島の医療の厳しさを痛感します。そのときは、不安な気持ちとなることもあります。それは私たち医療側だけでなく患者様も同じだと思います。患者様の不安を少しでも軽減して、体調回復に繋げてもらえるよう頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくおねがいいたします。

「行動をコントロールする力 ～幼児期前期編～」

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

「子どもが自分の行動をコントロールできるようになってほしい」というのは親の共通の願いです。親はそのためにどんなことができるのでしょうか。

自分の感情や欲求を抑えて望ましい行動を選ぶ為には「**自制心**」の発達が必要です。とはいえ自制心の発達は3-4歳以上なので、それ以前は視点を変えた対応が必要です。

1歳半～3歳は「**体験**」を通して多くのことを学ぶ時期。子どもにとっては興味関心を満たすことが成長発達の最重要課題です。行動コントロールのポイントは、「**行動を上手に方向転換する**」ことです。

この時期は言葉の理解もできるようになるため、親としては「指示を理解できる時もあるのに、なぜ『しちゃだめ』なことを何度もするの？反抗しているの？」と苛立ちますが、理屈は単純。目の前の「欲求」に合致するかどうかで子どもの反応は変わります。何もしていないときに、親が「オムツとってきて」と言えば、その指示に従うことは親を喜ばせることにもなる楽しい課題となります。しかし、子どもが「触りたい!」と思った時に「ダメ!」と止められることは、目の前の興味・体験を奪われることになり、「空腹時に目の前の食べ物を奪われる」くらいの不快感情を引き起こします。結果的に、子どもは怒ったり、意固地になりますが、これは「反抗」ではなく、窮地に追いやられた「嘆き・悲しみ」です。こういう時は、叱りつけるのではなく、「できなくて悲しいね」と穏やかに感情を代弁し寄り添います。この時期に「不快な気持ちを受け止めてもらえる」体験は、のちの感情コントロールの大事な土台となります。

大人ができることは「**してもいいこと**」を「してはいけない理由も添えて」できるだけ簡単に伝えることです。「ここでは**遊んでもいいよ**。あっちは車が来て危ないからね。」などです。また、「お手伝い」という形で、興味関心をうまく方向転換することも有効です。台所に興味津々で危ないときには、「触っちゃダメ!」ではなく、「ふきんを机に持っていつてくれる?」とお願いすると、喜んで従ってくれます。うまく行動を転換できれば、叱りつける場面が褒めたり感謝を伝える場面に早変わりします。

このような一つ一つの体験の積み重ねにより、少しずつ「やりたいけどできないこともある」、「何が親の喜ぶことで、何が悲しむことか」などを知るようになることが、自制心を身につけるための大事な根っこになっていきます。

