

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番 17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も毎日更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

## みやはら耳鼻咽喉科 LINE公式アカウント

みやはら耳鼻咽喉科のLINE公式アカウントを  
開設いたしました。



リアルタイムなお役立ち情報をお届けするため、当院ではLINEを始めました。」  
みなさま、ぜひ“友だち”追加をお願いします m(\_)\_m

“友だち”追加で追加する場合 スマホでアクセスし、【友だち追加】ボタンをタップ！  
“QRコード”で追加する場合 LINE アプリの「その他」→「友だち追加」→「QRコード」  
でQRコードを読み取ればOK!

“ID検索”で追加する場合 LINE アプリの「その他」→「友だち追加」→「ID検索」でID  
を検索すればOK! ID: @ment

### 【今月の健康づくり】肥満を予防しよう！

毎日楽しく過ごすには健康が大切。健康な生活には肥満の予防は不可欠です。  
でもなかなか運動する時間が取れないんだよなあ。。。

そんなあなたも大丈夫！

ちょっと生活のリズムを見直すだけで肥満は予防できちゃうんです。

運動は食事の後にするよりも食事の前にした方が脂肪が燃えやすいんですね。

そして、集中して運動すると、その後血糖値が低下して空腹感が強くなり間食をしたくなりやすい。

逆に、こま切れに体を動かした場合は、空腹感が高まりにくい。

間食は食べ過ぎ、すなわち肥満の元凶なのです。

ですので、毎日食事の後に車でジムに通って1時間筋トレをしたりしてあとは家でゴロゴロしているよりも、掃除などの家事をちょっとずつ頻回にする、家の中で1回に数分から数10分程度の家事をしているのがよいのです。

ただ気を付けていただきたいのは、今回の話は「肥満予防」であり、「ダイエット（減量）」ではありません。

ダイエットにはやはり、食べた分以上のエネルギーを使うように、食事の量と運動量のバランスをとることが必要ですのでご注意ください。 （出典：ロハスメディカル 11月号）

# 「発達障害」ってご存じですか？

「発達障害」。子どものこと？ 実は大人の方にもおられるのです。発達障害というのは家族や周囲の方の理解が非常に大切なのです。

そんな発達障害について今回は取り上げてみたいと思います。

職場で、「一生懸命やっている人達の中に、どうもちぐはぐして上手くいかない」、「就労に関して、何度も同じ失敗を繰り返したり、周囲と上手くコミュニケーションが取れない」等の適応障害の方がおられることがあります。

適応障害の一因となるものに「発達障害」があります。

大人の場合、ニート、フリーター、職場でのいじめ、うつ、休職、離職・退職、引きこもり、子どもへの虐待、犯罪、ホームレス、

子どもの場合は、虐待、いじめ、孤立、不登校、引きこもり、非行など、様々な社会不適応の状態が起こる可能性があります。

発達障害が認識されてきたのは最近であり、大人の場合と子どもの場合とに分けて以下に述べます。

## 【大人の場合】

職場で問題になることが多いのは、知的障害のない軽度の広汎性発達障害や注意欠如が優勢な注意欠如/多動性障害を有し、診断や支援を受けてこなかった方々です。

この方たちは、大きな破たんを来たさず学生生活を送られますが、職場では学生時代とは比べ物にならないほど周囲の意図を正確に汲み取る能力や、複数の仕事の優先順位を判断してミスなく処理する能力等が求められるため、問題が顕在化します。

上司や周囲は、誰でもできるはずの役割を果たせないことに憤る。障害者本人は「ちゃんとやっている」のに叱責されるストレスなどから、うつ病などの二次障害に陥る。

発達障害の方の社会適応には、障害者自身と周囲の人たちの双方が本人の障害について理解することが大切なのですが、障害者の方には問題なく学業を終えた自負があり（高学歴者も少なくない）、本人の夢や家族の期待も断つことになりかねないので「障害」を認めることに抵抗を感じる場合が多いのが現状です。

## 【子どもの場合】

発達障害のある子に共通する特徴は、書き言葉（概念言葉）（私達が使っている言葉にはもう一つ、しゃべり言葉（日常言葉）がある）が学ぶのが苦手ということです。

義務教育では書き言葉を使って、概念として物事を教えているので、多くの発達障害のある子は、勉強が苦手な嫌いになります。

音楽、体育のように先ずは正解を示し、それを体験できるような工夫が必要で、多くの望ましいパターンを経験することが有用なのです。

発達障害のある子は体験が少ないと思もしない勘違いを学習してしまいます。

この勘違いをどれだけ少なくするのかというのが、発達障害の子が社会に適応していきやすくするポイントと言えます。

発達障害の方達が周囲の環境に適応するためには長い時間と多くの労力が必要でもあります。身近に「発達障害かも・・・」と思うような方がおられたら、職場においては「できること」「できないこと」を明確にして役割分担をすることで負担を軽くする、お子さんにおいては音楽、体育のように先ずは正解を示し、それを体験できるような工夫をしていって経験の引き出しを増やして思もしない勘違いをする確率を減らす、そんな取り組みをイメージしておく、良いのではないかと思います。