

# 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

木曜日の診療開始！  
診療時間 8:00～12:30

LINEでお得なクーポン  
配信！登録はコチラ⇒



## オレンジリボンをご存知ですか？

ピンクリボン※1が有名ですが、オレンジリボン運動は「**子供虐待のない社会の実現**」を目指す市民運動です。オレンジリボンはそのシンボルマークであり、オレンジ色は子供たちの明るい未来を表しています。

私はオレンジリボンについて知りませんでした。11月3日に岡山市が主催のオレンジリボンフォーラムであの中西圭三がライブ！？！というので、行ってみたんですが、、、  
とってもよかったです。

心を打たれたのが、「子供への虐待」をなくす取り組みもですがさらに近年新たに「**ヤングケアラー※2に気づく社会に**」というメッセージもこのオレンジリボンに込められているということでした。

※1 乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるシンボルマーク

※2 本来大人がするとされている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供たち

子供が家事や家族の世話をする事は、ごく普通のことだと思われるかもしれませんが、しかし、ヤングケアラーは、年齢に見合わない重い責任や負担を負うことで、本来子供としてできていたはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いをめぐらせる時間、友人との他愛ない時間、これらの「子供としての時間を」と引き換えに家事や家族の世話をしていることがあります。



みやはら耳鼻科 公式チャンネル

耳鼻咽喉科専門医が  
日常に役立つ情報を配信中！



日本で初めて全国的に行われた2020年の厚生労働省の調査では、調査に参加した中学校の46.6%、全日制高校の49.8%にヤングケアラーが「いる」という結果になっています。またこの調査では「家族の中にあなたがお世話をしている人はいますか」という質問に対し、「いる」と答えた中学2年生は5.7%に上りました。これは、回答した**中学2年生の17人に1人がヤングケアラー**だったということになります。

世話をしている家族が「いる」と回答した人に頻度について質問すると**半数近くが「ほぼ毎日」**世話をしているという結果になっています。しかも平均1日あたりに世話に費やす時間としては中学2年生は**平均4時間**、全日制高校2年生は**平均3.8時間**と**非常に長い時間**になっています。

家族のサポートをせざるをえない結果、ヤングケアラーは、いろんな影響を受けています。

例えば学校。**遅刻、早退、欠席が増える、勉強の時間が取れない。**就職活動では、自分できると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまったり、自分のやってきたことをアピールできなかつたりする。友人関係では、友人とコミュニケーションを取れる時間が少なくなってしまう。

結果、ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じる、ストレスを感じる、友人と遊ぶことができない、睡眠が十分に取れないといったことが起こります。

ヤングケアラーという状態が難しいのは本人や保護者が「当たり前」だと思っていたり、家庭内の問題のため人に言いにくいと言う子供も多く表面化しづらいところです。

# 睡眠時無呼吸症候群

この病気は要注意！

心臓や脳などの重い病気  
注意力低下で交通事故を  
起こしやすいです。

当院の検査や治療のメリット

自宅で検査や治療が可能です。  
病院へ通院する必要はありません。  
治療開始後**すぐに**病気の改善が可能！

詳しくは  
コチラ



さらに**ヤングケアラーの「入り口」はある日急に現れる**ということです。その入り口は誰の前にも現れる可能性があり、予測することは不可能なのです。そして**ヤングケアラーの「出口」は、実は見つけるのが非常に困難**です。

何をどうすればヤングケアラーを卒業できるのか。家を出たら卒業？家族を施設に入れたら卒業？ケアの対象者がなくなったら卒業？答えは誰も知りません。

そのため、ヤングケアラーの「出口」を作ることを目的に結成されたのが、一般社団法人ヤングケアラー協会です。

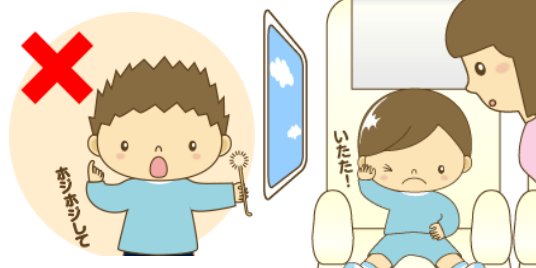
ただし、ヤングケアラーである児童に限らず、成人された方においても同じような状況で悩まれている方は、コロナ禍で社会情勢が非常に不安定になっていることもあり少なからずおられるように思います。こういった方は「若者ケアラー」といった18歳～おおむね30歳代までのケアラーのこと。

ケアラーに含まれますが、若い世代には、進学や就職、キャリア形成、仕事と介護の両立、人生設計など、若い世代固有の課題があります。

ケアの内容はヤングケアラーと同様ですが、ケア責任がより重くなることもあります。ヤングケアラーからケアを継続している場合と、18歳を越えてからケアがはじまる場合とがあります（日本ケアラー連盟の定義）。

## 耳そうじなんでもサイト

耳そうじが大好きな方、  
耳そうじのトラブルで  
お悩みの方、必見！  
耳そうじの全てをご紹介！



ヤングケアラーや「若者ケアラー」の方たちにとって自分の事や家のことを話すのは勇気がいると思います。しかしご自身の話を聞いて、共感して、サポートしてくれる、そんな方を身近な例えば学校の先生や親戚の人や友達など信頼できる方に相談するのは大変大切だと思います。

また、そういった方が身近におられないと思う場合には例えば Yancle community(ヤンクルコミュニティ)※3 といった、ヤングケアラーや若者ケアラーのためのコミュニティもあります。大事なものは悩みを抱えこまず、打ち明けれる人やコミュニティにいてもらうことではないでしょうか。

今回のオレンジリボンフォーラムに参加して強く思いました。私自身はそういう環境に置かれている患者さんが耳や鼻やのどのことでの悩みを一刻も早く解消できるよう、これからも医療に精進し、さらにシステムやオペレーションを改善することで、より「受診しやすい」クリニックも目指して貢献していきたいと考えています。

なお、今回の内容の一部は厚生労働省のヤングケアラーサイト・一般社団法人 日本ケアラー連盟のHPより引用しています。

※3 主に40歳以下のヤングケアラー・若者ケアラーが参加するオンラインコミュニティ。チャットサービスのSlackを用いて当事者同士で相談や交流、情報収集・交換ができる。「返信不要の独り言」「悩みを相談したい時」「仕事の相談を」などお題ごとに別れたチャットルームで会話をします。定期的にZoomを用いてオンライン交流会も開催。元ヤングケアラーの社会福祉士や看護師、ケアラー専門のキャリアカウンセラーなどの専門職も在籍。家族のケアを担い若きケアラーたちが、当事者同士で支え合い前を向いて自分の人生を歩んでいくための共助型コミュニティを目指している。

## 鼻づまりなんでもサイト

鼻づまりはいろいろな病気でおこります。  
鼻呼吸は体に非常にいいので、  
鼻づまりは早く解消してしまいましょう！

