

# すこやか Gukoyaka

TSURUMI, S special edition

「子どものくせー爪噛み」

健康管理センター

「視野検査はじめました」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「シエモア鶴見の夏まつり」

大分県厚生連介護保険支援センターつるみ

「居宅介護支援事業所を開設します」

健康のワンポイント

「秋にも要注意！」

花粉とアレルギー対策」



中津市三光コスモス園

2025.October

Vol. 625

広報誌「厚生連だより」

## 子どものくせ-爪噛み-

小児科 芳原 良子



### 子どもの「爪噛み」——心のSOS?

ふとした瞬間、子どもが爪を噛んでいるのを見て、心配になった経験はありませんか? 「このままで大丈夫?」「もしかしてストレスのサイン?」と不安になる保護者の方も多いことでしょう。今回は、子どもに見られる“くせ行動”の中でも、特に多い「爪噛み」について、年齢ごとの変化や原因、対応の目安や対策をわかりやすくご紹介します。



### 年齢によって変化する“くせ”の頻度

「爪噛み」の行動は、子どもによって始まる時期や頻度、継続期間が大きく異なります。以下は、およその傾向です。

#### ■乳幼児期(0～3歳)

この時期は、まだ爪を噛むという行動そのものはほとんど見られません。ただし、指しゃぶりや物を口に入れるといった「口を使った自己安定行動(セルフコンフォート)」は非常に多く、それが後の爪噛みの基礎になることもあります。

#### ■幼児期(4～6歳)

この時期から徐々に、爪噛みの行動が見られるようになります。園生活に慣れたり、対人関係が複雑になったりする中で、ストレスを感じる子も増え、それに伴い“無意識のくせ”として表れることがあるのです。

#### ■小学生期(7～12歳)

この年齢が、もっとも爪噛みが多くなる時期と言われています。学校での人間関係、学習へのプレッシャー、家庭内の変化など、子どもなりの“悩み”や“緊張”が背景にあることも少なくありません。爪や指先の状態に明らかな変化が現れはじめるのも、この時期です。

#### ■中学生以降

反抗期や思春期特有のストレスにより、くせが継続または悪化する場合があります。一方で、成長とともに自然と治まる子も多く、個人差が大きい時期です。

### 心のバランスを表す行動かも?主な原因とは

子どもの爪噛みは、単なる「悪いくせ」ではなく、心のバランスを取ろうとする自然な行動である場合が多いです。原因はひとつではなく、いくつかの要素が重なっていると考えられています。

### ●ストレスや不安

環境の変化(進級、転園、引っ越しなど)や、対人関係の悩みが引き金になることがあります。家庭内の緊張感(家族の不仲や叱責の多さ)も、無意識のストレスとなることがあります。

### ●退屈や暇つぶし

テレビを見ているときや授業中、何もしていないときに、手持ち無沙汰から爪を噛むようになることもあります。

### ●習慣化(くせとして定着)

最初は一時的な行動だったものが、繰り返すうちに無意識に行う「習慣」となり、意識しないと止められなくなることもあります。

### ●感覚刺激を求めている

触覚に敏感だったり、逆に鈍感な子どもは、刺激を求めて爪を噛んだり皮膚をむしったりすることがあります。これは、発達特性と関係している場合もあります。

## 放っておいても大丈夫なケースと、注意すべきサイン

保護者が「これは心配…」と感じても、すべての爪噛みが問題行動とは限りません。以下のような場合は、あまり神経質にならず、少し見守ってみてもよいでしょう。

- 頻度がそれほど高くない
- 特定の状況でのみ出る(たとえば考えごとをしているときだけ)
- 傷や炎症ができるほどではない
- 本人が困っていない、または自覚していてやめようとしている
- 年齢とともに少しずつ頻度が減っている

一方で、以下のようなサインがある場合は、早めに対応を考える必要があります。

- 深爪で指先が傷ついている
- 周囲が注意してもやめられない(強い習慣化)
- 学校や友達との関係に大きなストレスを感じている
- 他の発達の困りごと(集中力の問題、感覚過敏など)もある



## 焦りは禁物!爪噛みをやめさせたい親のNG行動

子どもがくせをやめられないとき、頭ごなしに「やめなさい!」と叱ってしまいがちです。しかし、叱られることで、逆に子どもがストレスを感じ、余計に悪化することもありますので、あまりおすすめできません。爪噛みは、感情の不安定さやストレスを和らげるために無意識で行っていることが多い行動であり、それを「意志の力」だけでやめるのは難しいものです。また、たとえ爪噛みを強制的になくせたとしても、ストレスや緊張そのものがなくなったわけではありませんので、別の症状に移行してしまうことも多いです(爪噛みをやめたら、皮膚をむしり始めた、抜毛が始まった、といったものです)。

## 今日からできる!家庭での対策法

以下のようなアプローチで、少しずつ改善を目指していきましょう。

### 1. 子どもの気持ちに寄り添う

まずは、「どうしてそれをしてしまうのか」を探ることがとても大切です。子どもがどのタイミングで爪噛みをしているのか、観察してみてください。ストレスが原因であれば、ストレスそのものを減らすことは非常に効果的です。また、「最近、何か心配なことがある?」「何か困っていることはないかな?」と、やさしく声をかけてみてください。親が自分の味方で、安全な存在であることが伝わるだけでも、子どもは安心できます。



### 2. 代わりの行動を用意する

指先を使う遊び(スライム、粘土、スクイズなど)や、気分転換できる道具(ストレスボール、フェルトの安心グッズなど)を用意し、くせの代替として活用するのも効果的です。

### 3. 爪や指先のケアをする

爪を短く整えておくことで、噛みたくなる刺激を減らせます。市販の「苦味付きマニキュア」も有効です。また、肌の乾燥やささくれがきっかけで爪を噛む子どもには、ハンドクリームをこまめに塗ることも、予防に効果的です。好きな香りのものを使えば、リラックス効果や気分転換にもつながります。手を大切にする意識が育つ効果も期待できます。

### 4. 子どもの成功体験を応援する

いつも爪を噛むタイミングなのに、爪を噛まなかったときは、スルーせずに「昨日は噛まなかったね!」「がんばって我慢したね!」といったポジティブな声かけも行いましょう。努力を認めてもらえることで、子どもは少しずつ自信をつけていきます。

## 専門機関に相談すべき場合とは?

くせの程度が深刻で、家庭内での対応が難しいと感じたときは、早めに専門機関へ相談することも大切です。小児科や発達外来では、子どもの行動や背景にある要因を多角的に評価し、必要に応じて心理士や発達専門医と連携した支援を受けることができます。





**視野検査は目の健康を守る重要な検査です。  
特に40歳以降は定期的な検査をおすすめします。**

### 視野検査の基本と重要性

- ▶ 視野検査は目で見える範囲（視野）を測定する検査です。
- ▶ 見えている範囲や感度を客観的に評価します。
- ▶ 緑内障など目の病気の早期発見に役立ちます。

### 緑内障とは？

視覚障害の原因第一位であり、視神経の障害により視野が少しずつ欠けていく病気です。自覚症状がほとんど無く早期発見が難しいため、気づくのが遅れることがあります。

### 緑内障患者さんの見え方（イメージ）



正常



初期



末期

**「40歳以降で約20人に1人（5%）が緑内障であると言われています」**

公益財団法人 日本眼科学会

加齢と共に  
視野障害の  
リスク上昇

早期治療で  
視野障害の  
進行を抑制

日常生活の  
質の維持に  
つながる検査





『夏まつり』の昼食  
・焼きそば  
・梅しらすおにぎり  
・ビール風ゼリー  
ほか



おやつバイキング  
・たこ焼き  
・ハッシュドポテト  
・バニラアイス

楽しい夏にさせていただこうと毎年恒例の『夏まつり』を8月18日に行いました。

ご利用者さまには屋台風の「おやつバイキング」を楽しんでいただいたり、スタッフが体当たりで行う「たたいて、かぶって、ジャンケンポン!ゲーム」に応援していただいたりと、にぎやかなイベントになりました。ご利用者さまから「たこ焼きやアイスなど、いつもとはちょっと違うおやつで懐かしかった。」「昼食の焼きそばでお祭りを思い出した。」など、楽しんでいただけたようです。スタッフも、ご利用者さまにお祭りの雰囲気を感じていただけてとてもうれしく楽しいひとときでした。



七夕のおやつには  
涼やかな「あんみつ」を  
お出ししました

## イベントのお食事

〈7月〉七夕



・ゆかりおにぎり ・七夕そうめん  
・星のハンバーグ ・バナナ

〈8月〉お盆



お盆にはあんこの「おはぎ」を  
お召し上がりいただきました。

〈9月〉敬老会



・赤飯 ・フライの盛り合わせ ・紅白なます  
・はんぺんのすまし汁 ・水羊羹

今年は季節ごとの行事食に加えて、不定期に日本全国のご当地料理をご提供しています♪

愛知県

日本全国ご当地料理

今回の「日本全国ご当地料理」は＜愛知県＞です。  
『土用の丑の日』に名古屋名物の「ひつまぶし」をご提供  
しました。おかずは「ひつまぶし」にあわせて愛知県の郷土  
料理で揃えました。



AICHI

・ひつまぶし  
・豆腐田楽  
・冬瓜のごま酢和え  
・すまし汁  
・黄桃缶





11月1日に指定居宅介護支援事業所  
“介護保険支援センターつるみ”  
を開設します

介護を必要とする方が、自宅で自立した生活を送るために適切な生活支援を受けられるよう専門のケアマネージャー（介護支援専門員）がご自宅に伺い、“ケアプラン”の作成と介護サービスを利用する際のお手伝いをします。

こんなお困りごとはありませんか？

- 身の回りのことができなくなってきたので家事の手伝いが欲しい。
- 入院中の親が退院してからの生活をどうしよう。
- 親の介護が家族だけでは大変になり困っている。
- 玄関や廊下、お風呂に手すりをつけたい。
- 介護用のベッドや車イスなどを借りたい。
- 介護保険を利用したいがどこに相談すればいいかわからない。
- 現在利用している介護サービスを変更したい。

ご相談・ご利用は、介護保険によって賄われるのですべて **無料** です。  
お気軽にお問合せください。



お問い合わせ

0977 - 23-7202

受付時間 月曜日～金曜日 8時30分～17時00分  
管 理 者 伊藤亜津子(主任介護支援専門員)

## 秋にも要注意！ 花粉とアレルギー対策

花粉症といえば春を思い浮かべる方が多いですが、実は秋にもアレルギーの原因となる花粉が飛んでいます。代表的なのは「ブタクサ」「ヨモギ」「カナムグラ」などで、9月から11月頃に多く見られます。これらは河川敷や空き地、道端など身近な場所に生えており、外出時に知らないうちに花粉を吸い込んでしまうことがあります。



### 秋に飛ぶ主な花粉と特徴

| 花粉の種類 | 主な飛散時期   | 生えている場所    | 主な症状          |
|-------|----------|------------|---------------|
| ブタクサ  | 8月下旬～10月 | 道端・河川敷     | 鼻水・くしゃみ・目のかゆみ |
| ヨモギ   | 9月～10月   | 土手・空き地     | 鼻づまり・肌のかゆみ    |
| カナムグラ | 9月～11月   | フェンス沿い・雑草地 | 喉の違和感・目のかゆみ   |

秋の花粉症は、春に比べて症状が軽いと思われがちですが、ダニやカビなどのハウスダストも増える時期のため、複数のアレルギーが重なりやすいのが特徴です。予防のためには、まず「室内を清潔に保つ」ことが大切です。布団やカーテンをこまめに洗い、掃除機はゆっくりとかけましょう。天日干しよりも布団乾燥機の使用が効果的です。外出時はマスクや眼鏡で花粉の侵入を防ぎ、帰宅後はうがいや洗顔で花粉を洗い流しましょう。「秋は過ごしやすい季節」と油断せず、生活の中でできる小さな工夫を続けて、快適に季節を楽しみましょう。アレルギー症状が続く場合は、早めに医療機関に相談することも大切です。

### 大分県厚生連健康管理センター 農協関係者健診受診者数

| JA 名      | エリア名  |      | 受診者数  |
|-----------|-------|------|-------|
| JA おおいた   | 東部エリア | 国東   | 72    |
|           |       | 姫島   | 1     |
|           |       | 杵築   | 87    |
|           |       | 山香   | 0     |
|           | 中部エリア | 大分   | 52    |
|           |       | 由布   | 12    |
|           | 南部エリア | 臼杵   | 18    |
|           |       | 野津   | 3     |
|           |       | 佐伯   | 15    |
|           | 豊肥エリア | 豊後大野 | 19    |
|           |       | 竹田   | 14    |
|           | 北部エリア | 豊後高田 | 18    |
|           |       | 中津   | 29    |
|           |       | 宇佐   | 29    |
|           |       | 安心院  | 4     |
|           | 西部エリア | 日田   | 4     |
|           |       | 玖珠   | 15    |
|           |       | 九重   | 0     |
| JA べっぴん日出 |       |      | 71    |
| 大分大山町農協   |       |      | 0     |
| 下郷農協      |       |      | 0     |
| 合 計       |       |      | 463   |
| 8月受診者数    |       |      | 3,448 |

### 編集後記

日中はまだ陽ざしがやわらかくても、朝晩の風に秋の深まりを感じるようになりました。街路樹が少しずつ色づき、空の青さが澄んで見えるこの季節。夏の疲れが出やすい時期但也有りますが、温かい飲み物をゆっくり味わう時間が、心と体を整えてくれます。読書や散歩など、“秋ならではの”楽しみを見つけながら、どうぞ穏やかな日々をお過ごしください。 M.M

