

子どもの不定愁訴

鈴木美枝子

玉川学園・玉川大学

健康・スポーツ科学研究紀要

第 18 号 第 2 卷

子どもの不定愁訴

鈴木 美枝子*

「不定愁訴」とは、現在の心身医学会ガイドラインによると、「明らかな身体的基礎疾患や原因がなく、また訴えを説明するに足る所見がないにもかかわらず、多彩な症状を呈する状態」である。子どもにみられやすい不定愁訴には、微熱や、頭痛、腹痛、食欲不振や呼吸困難感、立ちくらみ、めまいの他、視力低下、聴力低下、月経不順なども含まれる。つまり、身体的な基礎疾患がないにもかかわらず、なんらかの不快な自覚症状がある状態と考えればよいであろう。

実はこの「不定愁訴」、もとはといえば、1970年に、阿部達夫によって提唱された概念と言われており、もともとは産業保健分野において疲労度やストレスを図り、健康管理に役立てるために使われてきたものであった。それが、1970年代後半ごろからは、子どもも不定愁訴を有しているのではといった指摘がされはじめ、1980年代になると、高校生を対象とした不定愁訴に関する研究が多くなされるようになってきた。さらに、1990年代半ばになると、中学生や小学生を対象とした不定愁訴の研究もなされるようになり、さまざまな生活行動との関連等についても論じられるようになってきたのである。

玉川学園では、2000年から「健康と生活活動に関する調査」が行われてきており、小学生～大学生を対象に、健康と生活活動に関する大規模な調査を実施してきている。現在も継続して行われてきているが、その中にも不定愁訴についての調査項目が含まれている。このように、一つの学園内で幅広い年齢を対象とした調査が継続されていることは大変貴重なことであり、昨今、筆者自身もこの調査の解析に携わることができていることを誇りに思っている。

2015年度調査からは、子どもの食事環境についての項目も調査内容に加えて解析を行っているが、特に小学生では、孤食している場合に不定愁訴を

訴える割合が高い傾向がみられた。小学生のように学年が低いうちは、一人で食事することと心の健康がより強く関連していることが示唆される結果となった。また学年を問わず、食事中に会話をしていないと不定愁訴を訴える割合が高い傾向がみられたことから、学年が上がってくことで、何等かの事情で一人で食事することは受け止めるものの、家族一緒に食事をするときには、会話があることが大切であることが示唆された。

もう一つ、これまで不定愁訴との関連が特に指摘されていなかった視点を紹介したい。実は、筆者らの研究によって、不自然な体重変動があることが、不定愁訴の出現と有意に関連していることが明らかになったのだ。2014（平成26）年の学校保健安全法施行規則の改訂に伴い、身長曲線・体重曲線を作成して、発育状態を継続的に観察していくことの重要性が謳われるようになったが、このような成長曲線を描くことで、実は極端な体重変動がある場合、視覚的にも容易に把握することができる。身長も体重も、基本的には、成長曲線のパーセンタイル曲線上にそって増えていけばよいのであるが、このパーセンタイル曲線を超えるほどの体重の増減があるときには、さまざまな視点から子どもたちを注意深く観察していく必要がある。

毎年計測している身長と体重であるが、それを用いて成長曲線を作成していくことで、子どもの心と身体健康を知る手がかりとなる可能性が示唆されたところである。仮に自分から不定愁訴を訴えられない子どもであっても、身長や体重の計測は毎年行われているものであり、それを活用して子どもの不調を察知することが可能である。子どもの周りにいる大人が、子どもの不定愁訴に関心を持ち、子どもの心と身体健康が大きく崩れる前に、そのSOSに気づいて対応していききたいものである。

* 玉川大学教育学部