

乳幼児健診を知ろう!

新型コロナウイルス感染症の影響で不安も増す中、子育てを頑張っている保護者の皆さん、本当にお疲れ様です。乳幼児健診が延期/中止になり、**このまま見ていていいのが、疑問をどこで相談できるのが、**少しでもお役に立てればと思い資料を作成しました。**困難を共に乗り越えていきましょう。**頑張っている皆さんを、これからも心から応援しています。



健診は何のため?

発達や病気

発達の遅れがないか、病気が隠れていないかスクリーニングすること。親が気づいていない問題を見つけ出すことも目的なので、親自身に心配がなくても受ける必要があります。

気になることの解消

例えば兄弟や他のお子さんと比べて「何か気になる」という心配事がある場合、健診で相談し、不安の解消や病院受診に繋がられます。

いつやるの?

生後4か月、1歳半、3歳に市町村でやるのが決まっていますが、さらに医療機関でも生後1か月、6~8か月(10~12か月のことも)に行うことが多いです。

発達には個人差があるので、**チェック項目がクリアできていない=必ず異常がある訳ではありません。**

乳幼児健診は、必要な時期に受けられないことで**様々な発達の問題や病気が見逃される**こともあるため、感染症が流行しているときも、集団健診を個別健診にするなど工夫して極力延期せず実施できることが望ましいです。

ただ、やむを得ず延期されている地域も多いため、家でチェックするポイントやよくある質問、病院相談の目安などを参考にしてください



監修協力: Rabbit developmental research 平岩幹男先生(うさぎ1号 @hiraiwamikio)

参考文献:
1) 原田邦(編) 乳幼児健診のコツ 治療 2017/99:2.
2) 伊藤保彦, 河野端一, 中西敬雄他(編) 乳幼児健診 診療のガイド&保護者の疑問・相談にこたえる 小児科 2017/58:9.
3) 福岡地区小児科医会乳幼児保健委員会 乳幼児健診マニュアル 第5版: 医学書院, 2015
4) 石和田裕彦, 井田博幸他(編) 乳幼児健診 Q&A 小児科診療 2012/75:11.
5) 平岩幹男 保護者の方に伝えたいこと 平岩幹男ホームページ, <http://rabbit.ciao.jp/long.pdf> (参照 2020/4/19)

3~4ヵ月児健診



目的

眠っているか泣いているばかりだった赤ちゃんが笑ったり表情が豊かになり、昼には起き、夜には眠るサイクルができるなど急速に人間らしさが出る時期。発達のチェックにふさわしい時期です。

ポイント

- 1 体重が増えているか?** 週に1回、自宅の体重計で測定。200~300g/週増えているかどうかが目安。
- 2 首がすわっているか?** お子さんをたて抱きにしてみて、首を自由に動かせるかどうかを見てください。なお、首を無理に振ったり揺さぶったりしてはいけません。
- 3 目も合わせることができ、目で物を追うことができるか?**
- 4 先天性股関節脱臼がないか**



受診の目安

- ☐ 体重増加が悪い(100g/週以下の場合)
- ☐ 4か月を過ぎても首の据わりが不安定な場合
- ☐ 1週間以上の頑固な便秘を繰り返す・排便時に出血する
- ☐ 湿疹が治りにくい/ひどくなってきた
- ☐ 股関節の硬さ/左右差が気になる

よくある質問

Q 便秘ですが大丈夫? この時期は便の回数が減るため便秘の相対が増えます。ミルクの飲みが悪くなったり吐いたり等なく、体重増加に問題がなければ心配する必要はありません。気になるときは綿棒浣腸をしても構いません。**1週間以上の頑固な便秘を繰り返す、排便時の出血などあれば受診を。**

Q 臍の突出が気になる…(臍ヘルニア)

生後まもなくから目立ちはじめ、3~4か月ほどで最大になります。目立つ場合は医療機関で綿球を使った圧迫療法を行うこともありますのでご相談を。**自然によくなることが多く、1歳くらいまで様子を見て、改善しない場合は手術する場合もあります。**

Q 顔などに湿疹が出てきた

多くは乳児湿疹と呼ばれ、頭皮や顔面に目立ちます。**スキンケアで改善すること多いですが、保湿だけでよくならない場合には医療機関で軟膏などを処方してもらいます。**

Q おむつかぶれが気になる…

母乳の赤ちゃんは特に軟らかい便が頻回に出るためかぶれやすいです。**おむつはこまめに替え、ガーゼを使わずぬるま湯でやさしく洗い、洗ったらよく乾燥を。**赤みが強い場合は軟膏を処方しますので病院を受診してください。



6~8ヵ月児健診

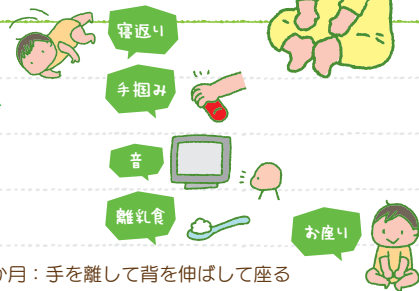
※地域による

目的

姿勢が大きく変化する時期で、発達の進み具合を確認します。
また離乳食がうまく始められているかを確認します。

ポイント

- 1 寝返りできているか
- 2 近くにあるおもちゃに手を伸ばして掴むか
- 3 テレビやラジオの音の方向を見るか
- 4 離乳食を始めているか
- 5 お座り 6か月：両手を前について支えて座る 7か月：手を離して背を伸ばして座る
- 6 横になった状態で顔にタオルを掛けると自分で取ることができるか



受診の目安

- ☐ 寝返りをしない場合
- ☐ 湿疹が改善しないもしくは悪化する場合

よくある質問

Q 離乳食を始めたが食べてくれなくて心配

最初は食べ物に慣れることが目的なので、
量を食べられなくても心配する必要はありません。
離乳食は補完食とも言われ、母乳で足りない栄養を補うもの。
離乳食を始めても**母乳を減らす必要はありません。**
母乳栄養の場合は特に鉄が不足しがちなので、
赤身の肉や魚など**鉄分を積極的に**取ってください。
離乳食の調理では、1から取るダシにこだわる必要はなく、
市販のベビーフードもうまく利用しましょう。
また手づかみ食べは食材を通じて触感や手の動きを学ぶ大事な機会です。
おもちゃに手を伸ばし口に入れる動作が出始めたら練習を始めます。



Q 夜泣きがひどい

おむつを替えたり授乳したりあやしたり一通り試しても泣き止まないことはあります。
まずは「何をやっても泣き止まないことがある」と知ること、
そして**親自身のイライラのマネジメント**が大切。
夜泣きで後遺症が残ることはありません。
揺さぶっても泣き止むことはないばかりか、
重い後遺症や死に至ることもある
揺さぶられっ子症候群の原因になり得るため絶対にしないでください。



Q 指しゃぶりが気になる

指しゃぶりは不安や緊張を取るための行動です。
自然に改善することが多く**3歳までは基本的に見守りでよいです。**
4~5歳を超えても続く場合は歯並びや口呼吸などのデメリット
が出るため対応を検討していきます。



湿疹が気になる人は
10~12か月児健診を参照

10~12ヵ月児健診

※地域による

目的

つかまり立ちや伝い歩きが可能になり、
行動範囲が広がるため事故のリスクが増えます。
事故予防の注意点を保護者に伝える機会になります。
健診では一人歩きや言葉が出始める前段階の評価をします。

ポイント

- 1 意味のない言葉(喃語)を話す
- 2 ダメ、おいで、だっこなどの意味が分かる
- 3 つかまり立ちができる
- 4 伝い歩きがまざまざできる
- 5 指先でものをつまめる



受診の目安

- ☐ お座りができない
- ☐ 湿疹が改善しない/悪化する

よくある質問

Q 歯が生えてこないけれど大丈夫？

歯の生え方は個人差が大きいので。
このタイミングで生えていなくても異常ではないですが、
どうしても気になる場合は歯科でX線を撮ってもらうと歯が生えてくるか分かります。



Q ハイハイしない。つかまり立ちしない

座ったまあいざって歩くお子さんが時々います(いざりっ子といえます)。
このようなお子さんは脇を抱えて降ろしても足をつけようとしない、
腹ばいを嫌がるなどの特徴があります。
歩き始めが1歳半から2歳以降と遅いこともありますが、歩き始めれば
その後の運動発達は問題ありません。気になる場合は医療機関でご相談を。

Q 湿疹やアトピーが気になるのですが？

湿疹のある赤ちゃんは食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。
そこでまず**保湿剤によるスキンケア**を毎日行います。
改善しない場合は早めに医療機関を受診し、
必要に応じてステロイド軟膏等の外用療法を行います。
適切な外用薬による治療で湿疹の改善が思わしくない場合には、
血液検査や食物負荷試験などで食べ物
が湿疹の原因となっていないかを調べることがあります。
なお、離乳食を遅らせたり、卵や乳製品、小麦といったアレルギーになりやすい食物の
開始を遅らせても**アレルギー予防にはならない**ことが分かっています。



授乳完了の時期が気になる人は
1歳半健診を参照

夜泣き、指しゃぶりが気になる人は
6~8か月児健診を参照

1歳半健診

目的

赤ちゃんから幼児に変わっていく時期で、発語や歩行などを確認する目的で行います。

ポイント

- 1人で歩くことができる
- 積み木を2〜3個積める
- 鉛筆でなぐり書きできる
- スプーンで食べられる
- 意味のある言葉をいくつか話せる
- 興味のあるものを指さして示す



受診の目安

- ☐ つかまり立ち/伝い歩きができない
- ☐ 言葉の理解ができず、コミュニケーションや行動面で気になることがある。

よくある質問

Q まだ夜寝るときに授乳しているが、問題ありませんか？
1歳を過ぎたら断乳した方がよい？

以前は1歳を目安に断乳という指導がされていましたが、現在では**お子さんのペースに合わせての卒乳が望ましい**とされ、具体的な時期の提示はありません。
一方で1歳を過ぎての授乳の継続は、う歯のリスク要因という報告もあるため、1歳になったら保護者が寝る前に**歯磨きをする習慣**をつけることが大切です。



Q 言葉が出ないのですが…

言葉が出ていなくても、言葉の理解ができていて（例：「ワンワンどれ？」に対して指をさせる等）表情が豊かで他人への興味も育っている場合には2歳頃までには言葉が出てくることが多いです。
一方、言葉が出ないだけでなく、**言葉の理解を含めた遅れ**があったり**対人関係やコミュニケーション、行動面で気になる点**がある場合には小児科の受診をおすすめします。



Q 一人歩きしないが大丈夫？

1歳6ヶ月になっても一人歩きしないお子さんは時々います。
一人歩き以外に気になる点
（意味のある言葉を話さない、手が不器用など）もある場合には、発達を詳しく見る必要がありますので、受診をおすすめします。
また、つかまり立ちまでできている場合には、家での遊びの中で立つ練習、歩く練習を行っていただくことをおすすめします。



3歳児健診

目的

主な目的は、虫歯がないかのチェックと、発達の遅れがないかの確認です。

ポイント

- 1 名前が言える
- 2 年齢が言える
- 3 視線が合う
- 4 丸を描くことができる
- 5 階段を1人で上れる
- 6 3語文が出る
- 7 大小や色が分かる
- 8 虫歯の有無
- 9 ままごとで役を演じられる



受診の目安

- ☐ これまでできていたことができなくなる
- ☐ 言葉の理解ができず、コミュニケーションや行動面で気になることがある

よくある質問

Q おむつが外れません…

他のお子さんができているのに自分のお子さんができていないと不安になることが多いですが、**個人差が大きいので焦らなくても大丈夫**。
失敗しても怒らない、成功したら褒めながら、ゆっくりやっていきましょう。



Q 言葉が遅れているのですが…

言葉の理解が遅かったり、意味のある言葉がなかなか出ない、2語文が出ない、対人関係や行動に気になることがあれば相談。それが問題なければ心配する必要はないことが多いです。



Q 落ち着きがないけれど大丈夫？

この時期は通常のお子さんでも好奇心が強く、**落ち着かない子は少なくありません**。
言葉の遅れがない、指示を理解して行動できる場合、特定の場面（外出先や保育園など）でのみ落ち着きがない、等の場合は心配ないでしょう。

Q かんしゃくを起こします

この時期は何でも自分でやりたいがろうとしますが、思い通りに行かないことも多いため、激しく泣いたりしますが、これは正常な反応です。
一方、かんしゃくの**程度が異常に強かったり、こだわりが強い場合**、**些細な出来事で手のつけられないパニックを起こすような場合には**、一度相談をおすすめします。



Q 少食や偏食があります

基本的に子どもが元気で順調に発育していれば、それほど心配する必要はありません。
食事は基本的に楽しい場であることがもっとも大切で、無理強いせず、親の期待通りに食べなくても落胆せず、**焦らず気長に見てあげて大丈夫**です。

