

MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.1.24

第 1186 回放送分『子どもの精神疾患』4回目

ゲスト：佐々木 なつきドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「子どもの精神疾患」をテーマにお送りしています。

お話は、鹿児島県医師会 佐々木 なつき（ささき なつき）ドクターです。

佐々木さん、よろしくお願ひいたします。

佐々木なつきDr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週は神経発達症についてお話しいただきました。

自閉スペクトラム症、ADHD 注意欠如多動症、そして限局性学習症。

これらは診断されることで、きちんとした支援を受けることにつながるため、

診断がつくことを過剰に心配せず、受けられる支援はしっかり受けて、

子どもを手厚くサポートしていくことが大切ということでした。

今日は何についてお話しいただけますか？

佐々木なつきDr.

今日は、うつと不安症についてお伝えいたします。

うつ状態の典型的な症状としては、気分の落ち込みや興味や喜びの喪失、

疲れやすい状態が2週間以上続くなどが挙げられます。

その他として、注意力や集中力の低下、自己評価や自信の低下、

悲観的・自責的な考え、食欲低下、不安焦燥感などが挙げられます。

特に子どもでは、怒りっぽい、イライラしやすいという症状が出ることもあります。

二見いすず

子どもは大人とは違い、怒ったりイライラしたりすることを

あまり隠さないため、それがうつ状態の症状なのか、見分けが難しそうですね。

佐々木なつきDr.

そうですね。子どもの場合は、大人よりも分かりにくい傾向にあります。

また、うつ状態だけの単極性うつ病と、躁状態とうつ状態を繰り返す双極性障害がありますが、躁状態も子どもは大人に比べて分かりにくいです。

二見いすず

不安症についても教えてください。

佐々木なつきDr.

不安症というのは、日常生活に支障をきたすほどに過剰に感じる不安のことです。

将来への不安や、分離不安といって一人になることの不安、人前で注目されることへの不安の社交不安などがあります。

二見いすず

たとえば暗いところが怖いとか、地震が怖いといった不安もあると思うのですが。

佐々木なつきDr.

そうですね。暗いところが怖いとか、地震が怖いというのはターゲットがはっきりしているので恐怖といいます。これに対して、漠然としているものが不安になります。

二見いすず

そうなんですね。

先ほど、日常に支障をきたすほどに過剰に感じる不安とおっしゃられていきましたが、そういった場合は、周りの大人はどのように対応すればいいのでしょうか。

佐々木なつきDr.

まずは子どもの気持ちを否定せずに、不安に思っていることに共感すること。そして、不安を抱えている子どもと一緒にになって親までが不安を抱え込まないことも大切です。専門家へ相談し、不安を抱える子どもが安心して生活し成長できるよう見守っていきましょう。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「子どもの精神疾患」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 佐々木なつきドクターでした。

佐々木さん、ありがとうございました。

佐々木なつきDr.

ありがとうございました。