

小児科診療 UP-to-DATE

2015年4月8日放送

Bright Futures: 米國小児科学会による子どもの健康管理のためのガイドライン

国立成育医療研究センター 総合診療部
阪下 和美

わが国では、地方自治体を中心に乳幼児健康診断がおこなわれ、小児の成長発達における問題の早期発見に重要な役割をはたしています。しかし、この健康診断の現場では、一般的に、小児科医が直接保護者と対話をする時間が短く、育児に関する質問や悩みに医師の視点からカウンセリングを行うことが難しいのが現状です。

本日は、かかりつけ医を中心とした予防医学を効果的に実践している米国の政策と、そのガイドラインをご紹介します。

Bright Futures という名前をお聞きになったことはあるでしょうか？

Bright Futures とは、米国の National Health Promotion Initiative、全国健康促進戦略の名称です。1990年 活動が開始され、米國小児科学会を中心に全国的に展開されました。この戦略の中で、米國小児科学会によって作成されたのが、Bright Futures 「子どもの健康管理のためのガイドライン」です。改訂を重ね、2008年には第3版が発行されています。

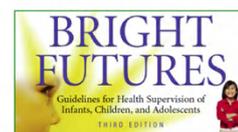
全国健康促進戦略 Bright Futures の理念と、ガイドラインの定義を示します。

「家族・臨床診療・地域社会・保健制度・政策の各レベルでの健康促進のニーズに対応した介入を通じて、すべての子どもの健康と福祉を向上させるための、理論とエビデンスに基づいたツール」という定義に示されるよう

Bright Futures Guidelines for Health Supervision of infants, children, and adolescents



- National Health Promotion Initiative
“Bright Futures”（全国健康促進戦略 1990～）
- 子どもの健康管理のためのガイドライン
– 米國小児科学会を中心に作成
– 対象：出生前～21歳



に、このガイドラインには、子どもを取り巻く、すべてのレベルにおいて、予防医学の概念をどのように実践していくかという具体的な方法が提示されています。基礎疾患のない健康な子どもだけでなく、障害をもった子どもも対象としています。

ガイドラインの内容に触れるまえに、米国での乳幼児健康診断のシステムを説明いたします。

集団健診が一般的な日本とは大きく形式が異なります。米国の乳幼児健康診断は “Well-child check”、“Well Visit” などと呼ばれ、出生前から 21 歳までを対象としています。子どものかかりつけ医となるのは、小児科医または家庭医で保護者が決めます。どの月齢・年齢での Visit も通常は 30 分以上をかけて、プライベートな環境で行われます。一般的な成長・生活習慣に関する問診、身体診察、発達の評価、予防接種に加え、医師のカウンセリングに多くの時間を割きます。生活習慣や親子関係など、何らかの健康上のリスクがないか、スクリーニングするための質問をし、保護者から疑問や悩みがあれば、カウンセリングを行います。更に素晴らしいのが、Anticipatory Guidance を保護者に与えることです。Anticipatory Guidance とは、直訳すると「予想される事柄についてのガイダンス」ですが、「次の健診までにこどもに起こりうることを具体的に説明し、疾患や事故を予防のするための助言をします。

たとえば、2 か月の健診時には、母乳栄養の継続方法や離乳食の開始時期、発達に伴い起こりうる事故、睡眠パターンの変化などを保護者へ説明します。あらかじめ、医師から説明を受けることで、成長に伴う変化にうろたえることなく育児が進められる上、適切な事故予防が可能となります。

このように、米国の健診では、全身を評価し、成長発達のみならず、社会的背景・生活環境を把握した医師が、十分時間をかけて、テイラーメイドのカウンセリングを行います。これは、小児予防医学の理想的な形ではないかと考えます。

それでは、Bright Futures ガイドラインの内容をご紹介します。大きく概論と各論に分かれており、それぞれのテーマをどのように促進できるかが述べられています。

たとえば「栄養 Promoting Healthy Nutrition」の章では、出生後から 21 歳に至るまでの適切な栄養に関して、エビデンスに基づいた評価とガイダンスを学ぶことができます。障害を持つ

Bright Futures

政策の理念

すべての子どもは健康であるべきである

医療者・子ども・家族・地域社会が健康を作るパートナーとして信頼関係を結ぶことで最適な健康が実現する

ガイドラインの定義

家族・臨床診療・地域社会・保健制度・政策の各レベルでの健康促進のニーズに対応した介入を通じて、すべての子どもの健康と福祉を向上させるための理論とエビデンスに基づいたツール

“Well-child check” “Well Visit” 米国の健康診断

- 出生前～21歳まで
- かかりつけ医(小児科医または家庭医)
- プライベートな環境 1人30分～
- 小児予防医学の理想的な形
 - 問診・身体診察・発達評価・予防接種
 - 医師によるカウンセリング
 - リスクをスクリーニングするための質問
 - Anticipatory Guidance (予想される事柄についてのガイダンス)

子どもに関しても、年齢層ごとに よく起こりうる栄養上の問題と対策が述べられています。

各論では、それぞれの Visit での確認事項・
カウンセリング事項がまとめられています。

出生前の受診は Prenatal Visit といい、出
産前に、生まれてくる子どものかかりつけと
なる医師に 母親が受診をするものです。出
産直後から始まる授乳や新生児のケア一般、
母体の変化、生活スタイルの変化 など予想
される事柄を かかりつけ医とあらかじめ相
談しておくことで出産後の環境変化に母親が
よりよく対応する助けとなり、推奨されてい

ます。米国では、通常、健康な新生児の在院日数が、経膈分娩で最長 2 泊 3 日、帝王切開でも 3
泊 4 日と短いため、生後 1 週間が最初の外来健診となります。それ以降は 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 か
月、2 歳、2 歳半、3 歳以降は 1 年毎の健康診断が推奨されています。

各論の具体的な内容をご紹介します。エビデンスに基づいた健康管理ができるよう、各 Visit
でのポイント、観察・診察すべき項目、スクリーニング検査、予防接種、Anticipatory Guidance
がまとめられており、質問のサンプルも記載されているので大変参考になります。

たとえば、2 か月健診 2 Month Visit でのポイントは次の 5 点です。

- ・両親（母親）の Well being
- ・赤ちゃんの行動
- ・復職など親子分離や託児の問題
- ・適切な栄養
- ・安全・事故予防

各項目について質問をし、ガイダンスを提供
します。たとえば、児の行動のひとつであ
る、睡眠についてスクリーニングをする場合、
「赤ちゃんの睡眠のパターンはどんなふうで
すか？」と たずねます。こうした質問をする

ことで、母親の悩みや心配を聞き出すことができます。ガイダンスとしては、「生後 2 か月は、睡
眠パターンができる最中なので、決まったスケジュールで昼寝・就寝をさせましょう。通常 24 時
間に 1 回、多くは日中に、4-5 時間と長めに眠ります。日中頻回に授乳（哺乳）すると、この長め
の睡眠を夜にずらすことができます。」と説明をします。

では、次の例として 5・6 歳の健診です。ポイントとして、

- ・就学準備
- ・心の健康

Bright Futuresの内容

概論 テーマ別 Promoting <ul style="list-style-type: none">・ファミリーサポート・発達・メンタルヘルス・健康な体重・健康な栄養・身体活動・オーラルヘルス・健康な性成熟と性・安全と事故予防・コミュニティとの関わり	各論 各Visitの詳細 乳児期: 出生前~11か月 <ul style="list-style-type: none">・ Prenatal・1週間・ 1・2・4・6・9か月 小児期: 早期: 1~4歳 <ul style="list-style-type: none">・ 12・15・18ヶ月・ 2歳・2歳半・3歳・4歳 中期: 5~10歳(1年毎) 思春期: 11~21歳(1年毎)
---	---

エビデンスに基づいた Health Supervision(健康管理)

○ month/year visit (○か月/歳健診)

- ・ Priorities for the visit (各Visitのポイント)
- ・ Health Supervision (観察・診察すべき項目)
 - 問診・観察項目・発達評価・身体診察
 - スクリーニング検査(血圧・視力・聴力・血液等)
 - 予防接種
- ・ Anticipatory Guidance
 - 「各健診のポイント」をカウンセリングするための
質問サンプルとガイダンス

- ・ 栄養と運動
- ・ 歯の健康
- ・ 安全

が挙げられています。

こころの健康に関しては、「子どもに家事を担当させ、責任感を育みましょう。」栄養に関しては「朝食は大切です。学校でより良く学習する助けになります。果物と野菜など適切な食べ物を選ぶよう教え、栄養価の低いお菓子や飲み物は制限しましょう。」といった助言を

することができます。当たり前のように聞こえる助言かもしれませんが、医師が直接 親御さんに話し、生活を改善するためのプランと一緒に考えることで行動変容を促すことができます。

最後の例です。思春期に入る、11歳～14歳の健診です。

- ・ 成長発達
- ・ 社会的能力・学業
- ・ 感情面の Well-being
- ・ リスク低減

この4つがポイントです。

この年齢になると、保護者だけではなく、子どもにも個別に質問・カウンセリングを行うことが大切です。

たとえば、保護者には、「勉強以外で、子どもが本当に興味を持つ活動をする機会を与えましょう」と、子ども自身が楽しんでできることをサポートするよう助言します。

また子ども自身には「テレビやゲームなどスクリーンの前にいる時間を制限して運動しましょう」と運動の大切さを説きます。ティーンエイジャーになると喫煙・飲酒・薬物・性交渉に興味をもったり、実際に試してしまう子どもが増えますが、親が同席では打ち明けてくれることはほぼなく、リスクスクリーニングも難しいため、医師と子供本人の 1対1で話をすることが必要です。日本では、10代の子どもが小児科医を受診する機会は、急性疾患以外ほとんどないのが現状です。悩みをだれにも打ち明けられなかったり、正しい知識を持たぬまま、ハイリスク行動をとってしまう、または巻き込まれてしまうこともあり、小児科医の定期的かつ直接的な働きかけ、サポートが必要と考えます。

以上、ごく一部ではありましたが、子どもの健康管理のためのガイドライン、Bright Futuresを紹介いたしました。これらは、成書の形でも購入することができますし、米國小児科学会のホー

例: 5 & 6 Year Visit



Priorities for the visit (この健診のポイント)

- ・ 就学準備: ルーチン確立・友人関係・放課後の活動等
- ・ 心の健康: かんしゃくの対応・社会性の向上
- ・ 栄養と運動: 体重・栄養バランス
- ・ 歯の健康: 歯科定期健診・日々の歯磨き
- ・ 安全: チャイルドシート・ヘルメット・事故予防

- ・ 子どもに家事を担当させ、責任感を育みましょう。
- ・ 朝食は大切です。学校でより良く学習する助けになります
- ・ 果物と野菜など適切な食べ物を選ぶよう教え、栄養価の低いお菓子や飲み物は制限しましょう。

例: 11-14 Year Visit



Priorities for the visit (この健診のポイント)

- ・ 成長発達: 身体・歯の健康・ボディイメージ・健康な食生活、運動
- ・ 社会的能力・学業: 対人関係・連帯感・学業成績
- ・ 感情面の Well-being: Coping・ムード調節・性
- ・ リスク低減: 喫煙、飲酒、薬物、妊娠、性感染症

親へ

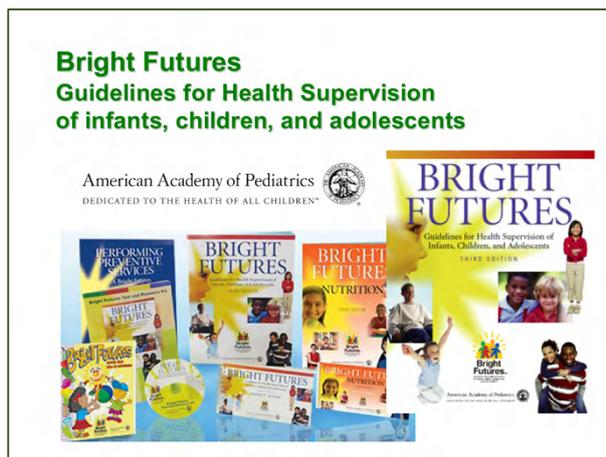
勉強以外で、子どもが本当に興味を持つ活動をする機会を与えましょう。

児へ

スクリーンの前の時間を2時間以内にするよう制限し体を動かしましょう。

ムページより閲覧することができますので
機会がございましたらぜひご覧ください。

日本が誇る母子手帳や、地域保健の層の厚
さに加え、医師によるこのような予防医学的
介入が広がってゆけば素晴らしいと思いま
す。



「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>