

Bright Futures

米國小児科学会 (American Academy of Pediatrics) 作成

「乳児、小児、青年のための個別健康相談ポケットガイド：第4版」

(日本語訳)

Bright Futures
Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and
Adolescents
Fourth edition POCKET GUIDE

編者 **Joseph F. Hagan, Jr, MD, FAAP**
 Judith S. Shaw, EdD, MPH, RN, FAAP
 Paula M. Duncan, MD, FAAP

協賛 **US Department of Health and Human Services**
 Health Resources and Services Administration
 Maternal and Child Health Bureau

発行 **American Academy of Pediatrics**

このガイドラインは私たちの共同編者である Paula Duncan 医師の榮譽となるものです。彼女のエネルギー、洞察力、高い志がなければ、このガイドラインは小児科臨床の現場に即したものにはなりません。彼女は「Bright Futures が目指すのは患者・家族と医師との間の治療上良好な関係を築くために必要な信頼関係を確立すること」を想記させてくれました。これまで彼女は診療現場において患者と家族の長所を見つけ出し、それを大切にしておいて患者・家族の抱える問題にアプローチする方法を提唱し、実践してきました。これこそがまさに彼女なのです。温かなところ、陽気な明るさ、人の長所を見つけ出す能力を使うことで、Duncan 医師はすべての家族に内在する強みを発見することができます。彼女が強く願うことは、彼女がしているように家族を診、家族をより良く支援する方法を我々に示すことです。Bright Futures ガイドライン第4版では、予防的ケアを臨床現場で提供する際に家族が有する長所と保護因子を重視する姿勢が強調されています。これこそが彼女が今回果たしてくれた重要な貢献です。

Joe Hagan
Judy Shaw

目次

アメリカ小児科学会での Bright Futures	3
このガイドの使い方	4
適切に家族を支援する	5
Bright Futures ヘルス・プロモーション (健康増進) テーマ	7
Bright Futures ヘルス・スーパービジョン・ビジットの紹介	8
プレネイタル・ビジット (出生前診察)	12
新生児診察	15
生後 1 週間の受診 (日齢 3~5)	19
1 か月時の受診	23
2 か月時の受診	27
4 か月時の受診	31
6 か月時の受診	34
9 か月時の受診	38
12 か月時の受診	41
15 か月時の受診	45
18 か月時の受診	48
2 歳時の受診	52
2 歳 6 ヶ月時の受診	56
3 歳時の受診	59
4 歳時の受診	62
5・6 歳時の受診	66
7・8 歳時の受診	70
9・10 歳時の受診	74
早期思春期 (11~14 歳時) の受診	78
中期思春期 (15~17 歳時) の受診	83
後期思春期 (18~21 歳時) の受診	88
<付録>	
1) 略語のリスト	92
2) 予防的ケア診察における発達評価のための発達マイルストーン	93
3) 小児期中期における社会面及び情緒面での発達	98
4) 思春期の発達段階に応じた特徴	100
5) 歯牙の萌出チャート	101
6) 性成熟度	103
<注釈>	105

アメリカ小児科学会での Bright Futures

アメリカ小児科学会 (AAP) は 1930 年に設立された、すべての乳児・小児・思春期・青年の最適な身体的・精神的・社会的健康とウェル・ビーイング (幸福) を達成することに従事している 66,000 人の小児科医から成る組織である。

Bright Futures イニシアティブは、健康増進・疾病予防を通じて子どもへのヘルスサービスの質を改善するため、連邦政府健康資源サービス局 (Health Resources and Services Administration、HRSA) の母子健康局 (Maternal and Child Health Bureau、MCHB) の主導の下に 1990 年に開設された。2002 年に MCHB は AAP を Bright Futures イニシアティブの牽引役として選定した。MCHB からの強力な励ましと支援により、AAP は多くの関連する機関と協力して、医療従事者のための推奨項目としてまとめられている The Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents のアップデートに着手した。The Bright Futures Guidelines は Bright Futures イニシアティブの基盤であり、Bright Futures に関するすべての資料の発展の基盤である。

医療従事者と家族という特定の人たちを対象にして、Bright Futures ではその他の資料も作成された。プロバイダー・トレーニング教材、anticipatory guidance tool (予期的ガイダンスのためのツール)、家族のためのクイックリ・ファレンスガイド、国中の Bright Futures 活動に脚光をあてたニュースレターなどである。さらに、いくつかの州・組織・地域の団体は、自分たちのトレーニング、支援活動、ヘルスアセスメント、必要とされる教育活動のために、Bright Futures に準拠したツールや資料を作成している。

Bright Futures とは？

Bright Futures とは、家族・診療・地域・ヘルスシステム・政策のレベルで、現在かつ新たに生じた健康増進の需要に応じた文化的に適切な介入を通じ、すべての子どもの健康と幸福を改善するために使用される、理論に基づき、エビデンスに導かれた、システムに即した、原理・方策・ツールから構成されたセットである。

Bright Futures の目標

- 家族や地域という環境において、子どもの発達に応じた適切なヘルスケアに関する医療従事者の知識・スキル・臨床診察を高めること。
- 乳児・小児・思春期の児が社会面、発達面、健康面で良い結果が将来得られる様に支援すること。
- 家族、医療従事者、地域の連携を強めること。
- 健康増進および疾病予防活動に関する、家族の知識・スキル・参加を増やすこと。
- それぞれのニーズを明らかにすることと情報源の強化を通じて、障害があり特別な医療的ケアを必要とする乳児・小児・思春期の子どものニーズに答えること。

Bright Futures に関する更なる情報と利用できる資料はこちらを参照：

<https://brightfutures.aap.org>.

このガイドの使い方

ポケットガイドは 2017 年に発行された The Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents 第 4 版に基づいている。ガイドラインからの鍵となる情報を呈示し、医療従事者のためのクイックリファレンスツールとトレーニングのための教材となっている。

ポケットガイドの項目

Bright Futures 健康増進テーマ：ガイドラインで詳細に示されている 12 の横断的な小児の健康項目を目立つように表示している。これらのテーマは、家族と医療従事者が子どもの健康と幸福を促進する役目を果たすために重要である。ポケットガイドはこれらのテーマを一覧で示している。全文はガイドラインを参照のこと。

Bright Futures ヘルス・スーパービジョン・ビジットの紹介：受診の内容・時期・構成について説明し、受診内容を支持するエビデンスを示している。

Bright Futures の受診：ポケットガイドでは、ガイドラインに示されているそれぞれの受診機会に関する内容を簡潔に記載している。

観察：発達評価と親子のやり取りの観察を含む。

身体診察、スクリーニング、予防接種：身体診察と特に注意すべき項目、標準的および選択的スクリーニング方法、リスクアセスメント、予防接種について示す。

予期的ガイダンス：それぞれの受診機会でも優先される 5 つの事項からなる家族へのガイダンスについて示す。その中のいくつかのトピックスには、質問例を具体的に示した。**黒字**で記されたガイダンスと質問例は養育者のため、**青字**で記されたガイダンスは子ども自身のためのものである。これらは医療従事者のコミュニケーションスタイルによって変更してよい。

付録：ポケットガイドで使用される略語のリスト、発達マイルストーンとタスク表、歯牙萌出表、性成熟度表を含む。

適切に家族を支援する (Supporting Families Successfully)

家族の強みを理解しかつそれを活かすには、医療従事者が、研ぎ澄まされた医療面接の技術と家族から学び取ろうとする意欲を上手に結びつけることが求められる。家族は、自分たちがどのように子どもの良き日常生活習慣を作れるのか、またそのためにどう医療資源（リソース）を使えるかなどについて、家族によって異なった程度の関心と優先度を、医療関係者を前にして示す。この *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents* は、子どもとその家族のケアのために極めて重要な3つの分野を強調している。

健康に影響する社会的要因 (Social Determinants of Health)

受胎の瞬間から、個人（胎児）は身体的かつ相関性を持った環境下で成長する。その環境において、時を通じてお互いに進化し、影響し合うとともに、生命にとって必要な生物学的な行動システムが形成される。幅広い生物学、行動科学、社会科学での画期的研究成果は、個々の子どもの未来は遺伝的素因（生物学）と早期の環境からの影響（生態学）に影響されることを示している。この2つの因子は、遊び、学び、仕事をする能力と、身体的、精神的かつ感情的に健康で過ごす能力に、後々影響を及ぼす。

健康に影響する社会的決定要因は、子どもや家族に影響を与える社会的因子のことである。Bright Futures で強調される健康の社会的決定要因は、幅広く健康を促進することの重要性である。現在のヘルス・スーパービジョンは、診療現場での子どもや家族との出会いの先に、家族のリスクと強み、そして保護因子（家族と地域から出てくるもので、ポジティブにもネガティブにも健康に影響する）を評価し、取り組むことに目を向けている。社会的要因は小児、思春期や家族をケアする医療従事者にとって新しい問題ではないが、最新の科学は社会的要因の重要性を実証し、かつ、効果的な介入が有効であるとのエビデンスを示している。健康の社会的決定要因は、乳児期の各受診およびその後のほとんどの受診における予期的ガイダンス（Anticipatory Guidance）の5つの優先事項のうちの1つである。

特別な医療ケアを必要とする小児と青年(Children and Youth With Special Care Needs)

先天異常、遺伝性症候群、発達障害や喘息などの後天的障害は比較的好く見られる。小児人口の20%近く、または1,460万人の小児が、特別な医療ケアを受けている。さらに、発達障害や行為障害と診断される小児は年々増加しており、これらの障害も特別な医療ケアの必要性を示唆している可能性がある。強固な連携と率直なコミュニケーションを促進させる家族中心の医療ケアは、特別な医療ケアを必要とする小児と若年者をケアする際に、特に重要である。

同時に、特殊な健康課題を持つことや広範囲に及ぶ医療ケアの必要性があるという理由

から、そうした子どもへのヘルス・スーパービジョンがおろそかになってはならない。特別な医療ケアを必要とする小児や青年においても、健康な同年齢の子どもと同様に、ヘルス・スーパービジョンで評価する項目のほとんどは同じである。**Bright Futures** は、すべての子どもにおいて、良好な健康状態を促進し、発達、からだおよび心の健康における違いを明らかにするための重要な介入として、スクリーニング、継続的評価、ヘルス・スーパービジョン、予期的ガイダンスを実施している。

文化面での配慮ができること(Cultural Competence)

文化は、言語、ジェンダー、障害、性的指向、宗教または社会経済状況から形作られる。アメリカ社会の主流に十分に同化した人々であっても、自分がかつて所属していた社会の文化の価値観や伝統、コミュニケーションパターン、育児習慣を継承している。特に、アメリカに移民してきた家族は多くの文化的ストレス要因に直面している。

自分たちの文化的背景とは異なるバックグラウンドをもつ子どもや家族に対応する医療従事者は、彼らから注意深く話を聞き且つ観察し、家族から学び、そして彼らから信頼と尊敬の念を得ることが極めて重要である。可能であれば、家族が住む地域を熟知し、家族が使用している言語に堪能なスタッフの助けを借りることができれば、家族との話し合いの際に非常に有用である。

Bright Futures ヘルス・プロモーション (健康増進) テーマ

家族と医療従事者にとって、誕生から思春期を通して子どもの健康とウェル・ビーイング (幸福) を増進するという共通の使命の面から、以下に示すいくつかのテーマが非常に重要である。これらのテーマは、

- 家族と地域の生涯にわたる健康を促進する。
- 家族の支援を促進する。
- 障害があり、特別な医療ケアを必要とする子どもと青年の健康を促進する。
- 健康な発達を促進する。
- こころの健康を促進する。
- 健康な体重を促進する。
- 健康的な栄養摂取を促進する。
- 身体活動を促進する。
- 歯の健康を促進する。
- 健康な性成熟とセクシャリティを促進する。
- 健康で安全なソーシャルメディアの使い方を促進する。
- 身の安全と傷害予防を促進する。

Bright Futures ガイドラインには、誕生から青年期まで特定の発達ステージに即した健康増進をめざす介入の有効性に関するエビデンスと共に、これらのテーマに関する詳細で最新の論議が示されている。家族が子どもの健康の内容を理解し、子どもおよび家族の成長を支援できるように、医療従事者はこれらの包括的な論議の中味を用いることができる。

Bright Futures ヘルス・スーパービジョン・ビジットの紹介

特定の疾患を治すことを目的とした急性疾患のための受診と異なり、ヘルス・スーパービジョン・ビジットは多くのユニークなアウトカムを達成しようとするものである。それらはしばしば子どもの健康を共通の目標としている点においてのみ関連している。多数の望まれるアウトカムを達成するには、必然的に、一回の受診の際に多くの異なった介入をせねばならない。1回のヘルス・スーパービジョン・ビジットを概念化する最善の方法は、単なる診察として捉えるのではなく、4つの目的を包含する多数の出会いの場と捉えることである。4つの目的とはすなわち、疾病探知、疾病予防、健康増進、予期的ガイダンスである。

Bright Futures の受診の目的

疾病探知：サーベイランスとスクリーニング

サーベイランスとは、知識のある医療者が医療ケアを提供する際に、技術をもって子どもを観察する継続的な過程である。親が懸念することを聞き出し、それに耳を傾けること、関連する発達歴の聴取、正確で多くの情報を得るための子どもの観察、関係する医療者との見解・懸念の共有が含まれる。

スクリーニングは、標準化されたツールを用いて、ある特定の病的状態を見つけるための決められた手順である。標準的スクリーニングは特定の年齢のすべての患者に行う。選択的スクリーニングはリスクアセスメントを実施したことにより問題点が認められた患者に行う。

疾病探知：身体診察

Bright Futures では、受診時の月齢・年齢（群）に応じて重視すべき特定の項目を評価するとともに、全身の身体診察を行うことを推奨している。我々は、全身の身体診察は子どもと思春期の児への「最善のケア」を成すものであると信じている。

疾病予防

疾病予防には、すべての人を対象とする一次予防活動と、特定のリスク因子のある患者を対象とする二次予防活動がある。エビデンスがある場合には、エビデンスをガイダンスに組み込んである。

健康増進

健康増進（ヘルス・プロモーション）活動はヘルス・スーパービジョンを実施する際に、健康である（wellness）点を重視するものである。健康増進活動では、疾病を見つけることを主眼とせず、家族が上手くやっていることやこれまで以上に家族関係を良くするために医療従事者がどう支援できるかについて、家族の利点や強みを見出すことを重視する。

予期的ガイダンス(Anticipatory Guidance)

予期的ガイダンスは、子どもと家族が直面する可能性のある新たに出現する問題を医療従事者が予想し、ガイダンスを提供する過程である。予期的ガイダンスを有効にするためには、タイムリーである（すなわち、適切な年齢の子どもに提供する）こと、その地域の子どもと家族にとって適切であること、関連性があることが必要である。その上で、重要な推奨された項目を家族が取り入れこととなる。予期的ガイダンスは、安全に関する重要な話題を提案し、家族が家族関係を考えるための手助けをし、地域サービスの受給につなげ、親戚・学校・近隣住民・同じ宗教を信じる仲間と連動する機会を提供することとなる。

Bright Futures Visit のタイミング

ヘルス・スーパービジョン・ビジットでの診察時間は通常、急性疾患のための受診時間よりも長く設定される。医療従事者と患者が面と向かって接する時間は15～18分間を目標とする。身体診察、発達スクリーニング、看護師による指導などの時間を含めると、受診者にとって始めから終わりまでの受診時間は更に長くなる。

エビデンスを用いる

小児を対象とする予防的な健康問題に関する研究は十分ではない。しかしながら、エビデンスが少ないからといって本ガイドブックの有用性が低くなることはない。有効性に関するエビデンスが不足しているのは、多分に単に研究が足りていないからである。今回のガイドラインでは、関連するエビデンスとエキスパート・オピニオンを Bright Futures の受診時に確実に反映させるため、幅広い情報源を基にして作成されている。

Bright Futures Visit の内容の構成要素

内容

それぞれの月齢・年齢の診察内容は、子ども、彼らの発達環境、家族の発達、環境の描写から始まる。医療従事者がそれぞれの年齢の子どものユニークな特性に注目できるように意図されている。

診察時のプライオリティ

診察を成功させるために、家族が必要としている案件と聞きたいと考えている事項について対応することが必要である。子どもと保護者が心配している案件を最優先する。それぞれの診察の機会に、優先して取り組むべき5つの項目が示されている。それを利用することで、医療従事者は、それぞれの月齢、年齢（群）の子どもにおいて取り組むべき事項に焦点を合わせて対応する事が出来る。

ヘルス・スーパービジョン

ヒストリー

長所を評価し、サーベイランスを行い、医療従事者が子どもと家族をより良く理解するために、さらに医療従事者の仕事を共に進めるために、ヒストリーを聴取する。

発達評価

乳児・学童・思春期の児を診察するたびに発達評価を行う。これは子どものヘルス・スーパービジョンの中心となるものである。それぞれの月齢・年齢での発達の微妙な差異について十分に話し合う。

レビュー・オブ・システム (抜け落ちを防ぎ全身的な病態理解を深めるために行う、臓器系統的な診察技法)

重要な問題をきちんと扱うために、標準的かつ簡潔なレビュー・オブ・システムは効果的な方法である。

親子のやりとりの観察

親子間のやり取りを必ず観察する。親子の関係性を評価することは診察を行う上で重要な部分を占める。

身体診察

身体診察は包括的で、かつ、子どもの年齢とヒストリーから識別された発達状況や需要に応じて適切でなければならない。

ヘルス・スーパービジョンでの身体診察は、急がず、妨げられることなく、十分な時間を取って行う。親や子どもからの質問や相談は一旦後回しにする。中期小児期から思春期までの子どもにおいては、子どもと家族に対し、プライバシーと守秘義務に関する方針を確立し、見直しすべきである。7～8歳時の健診までに、保護者が同席しない時間を設ける選択肢を呈示することが適切である。大部分の医療従事者は12歳時の健診までには、一時的に保護者に席を外してもらうようお願いをする。

スクリーニング

それぞれの健診時期に応じて推奨されたスクリーニング項目がある。エビデンスおよび専門家の見解に基づいてスクリーニング項目が選ばれている。

予防接種

予防接種が完了しているかどうかの評価は予防的ヘルスサービスの鍵となる要素である。予防可能な疾患とその合併症を避けるための予防接種の意義を保護者と話し合うことは重

要である。しばしば、保護者の不安や誤った情報に対応しなくてはならない。Bright Futures は疾病管理予防センターの全国予防接種プログラム(National Immunization Program)と米國小児科学会 Red Book の最新の予防接種スケジュールを採用している。

予期的ガイダンス

それぞれの健診に際し、予期的ガイダンスを5つの優先事項とその構成要素によって整理した。それぞれの優先事項の中で、予期的ガイダンスは医療従事者のための簡単な描写から始められている。質問例と予期的ガイダンスは、話し合いを進める台本の代わりとなったり、家族と子どもが適切に会話をする上での枠づくりに役立つ。患者と地域性に応じて、医療従事者は、質問とガイダンスを適切に変更したり内容の一部を強調することがあってもかまわない。

注釈

次頁からの各論では、下記のごとく記載されている。

黒字表記…保護者へのガイダンス

黒字斜体…保護者への質問例

青字表記…子ども本人へのガイダンス

青字斜体…子ども本人へ質問例

早期思春期 (11~14 歳時) の受診

ヘルス・スーパービジョン

発達評価

- 家族・他の大人・仲間と思いやりのある協力的な関係を築く。
- 地域での生活に前向きに関わっている。
- 健康を最適にし、健康的なライフスタイルに寄与する行動をする。
- 身体的・認知的・情動的・社会的・道徳的コンピテンス（自制心を含む）を示す。
- 思いやりや共感を表現する。
- 生活でのストレス要因に対峙した時、回復力を示す。
- 自立した意思決定能力を用いる（問題解決能力を含む）。
- 自信と希望を持ち健康である。

親子間のやりとりの観察

親子がどのようにやりとりしているか？誰が大部分の質問をしたり答えたりしているか？本人が自分の健康を管理することに興味を示しているか？

全身の身体診察

測定：血圧と正常値との比較

測定とプロット：身長、体重、BMI

診察・観察項目：ざ瘡、黒色表皮症、非典型母斑、ピアス、虐待や自傷行為の兆候

診察項目：背部、脊椎

女性：視診と触診により乳房を評価する、SMR を評価、観察する

男性：女性化乳房の評価/観察をする、SMR、精巣水腫、ヘルニア、精索静脈瘤、腫瘤

スクリーニング (www.aap.org/periodicityschedule)

標準的：抑うつ状態（12 歳から）、脂質異常（9~11 歳の間に 1 度行う）、聴力（11~14 歳の間に 1 度行う）、喫煙、飲酒、ドラッグの使用、視力（12 歳時）

選択的：貧血、脂質異常（もし受診時に標準的スクリーニングが実施されていないならば）、HIV、歯の健康、性感染症、結核、視力（11,13,14 歳時）

予防接種

CDC: www.cdc.gov/vaccines

AAP: <http://redbook.solutions.aap.org>

注意：

思春期初期の診察をはじめめる際、診察室で保護者同席のもと医療面接を行うことが多い。

その後、思春期の児のみと面接をする。このアプローチによって、児本人が医師の独自の関係性を築きやすくなる。さらに、自信を持ち十分に健康情報を打ち明けることができ、自己管理能力を向上させることにつながる。このアプローチを健康な思春期の発達の背景の中で説明すると、通常保護者は理解を示してくれる。

予期的ガイダンス

まず優先すべきは、親が心配していることをよく聞くことである。さらに **Bright Futures Adolescent Expert Panel** は、この時期の 4 回の受診時に、次に挙げる項目について話し合うことを優先すべきと考えている。

健康に影響する社会的要因：危険因子（暴力、食の安全、家族内でのドラッグ使用）、長所と保護的因子（情緒的安定と自己肯定感、家族や友人とのつながり、地域とのつながり、学校の成績、ストレスへの対処と意思決定）

- もめごとを非暴力的に解決することを学びましょう。必要ならその場から立ち去りましょう。もしいじめにあっているなら、お父さん・お母さんや信頼できる大人に相談しましょう。
- デートや性的な状況にある場合、No は No という意味です。No（いや）と言ってもいいのです。
- もめごとを非暴力的に解決する方法を教えましょう。インターネットの安全性について話し合いましょう。友達との時間やデートについて親が期待することを伝えましょう。
- 生活状況に不安がある場合、地域の事務局が支援してくれます。
生活状況について教えてください。
- 地域の食料の状況の支援が必要なら、SNAP² のような地域の資源（リソース）に連絡をしてみましょう。
過去 12 か月の間に、食べ物を買うお金を手に入れる前に食べ物が足りなくなるかどうか心配したことはありますか？過去 12 か月の間に買った食べ物がもたず買うお金もなかったことがありますか？
- タバコ・電子タバコは使用してはいけません。家族がドラッグやアルコールを使用している場合は、私（医師）に教えてください。
- 家族と過ごしましょう。家族や地域の活動を手伝いましょう。家族のルールに従いましょう。
- 友人を作り友人関係を保つことは、人生で大切なスキルです。
- 学校での活動に責任を持ちましょう。お父さん・お母さんや信頼できる大人に学校でおきた問題について話しましょう。学校外で自分の関心のあることを探しましょう。
- 家庭内で何かを決める時は、お子さんも参加させるようにしましょう。お子さんにも問

題を通じて考えることを促しましょう。

身体発育と発達： 歯の健康、ボディイメージ、健康的な食事、運動と睡眠

- 歯磨きを1日2回、フロスを1日1回しましょう。
- 歯科受診を継続しましょう。歯科医の推奨があればフッ素サプリメントを与えましょう。
- 外見ではなく、活動や達成したことを褒め、健康なセルフイメージを育む支援をしましょう。
- おなかがいっぱいになったら食べましょう。満腹になったら食べるのをやめましょう。
- 朝食を摂りましょう。野菜・果物・全粒粉食品・低脂肪のタンパク質を摂取しましょう。低脂肪/無脂肪乳製品を毎日 24 オンス（約 710ml）以上摂取しましょう。
- 糖分・飽和脂肪・精製穀物を多く含む栄養価の低い食品・飲料を制限しましょう。
- 水を飲みましょう。
- お子さんが健康的な体重を維持し、健康的な食事を選ぶのを助けてあげましょう。（健康的な食事を提供する、家族みんなで食事をする、ロールモデルになる）
- 1日 60 分間は運動しましょう。
- スポーツ中は安全防具を使いましょう。
- 家族のメディア使用計画を作ることを考えましょう。こうすることで、運動、睡眠、学校活動、メディアを使わない時間のバランスを取りやすくなります。
(www.healthychildren.org/MediaUsePlan) すべての活動を終えて余った時間のメディア使用についてルールを決めておきましょう。メディア使用の量、質、場所を考慮しましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。

こころの健康： 感情の制御とこころの健康、セクシャリティ

- ストレスの対処法を見つけましょう。
- お子さんの行動、気分、心の健康やドラッグ使用について心配なことがあれば私（医師）に話してください。
お子さんのこころの健康について、心配なことはありますか？
- 辛い時間というもの、ずっと続くのではなくあつたりなかつたりするものです。お父さん・お母さんや信頼できる大人に話しましょう。
つまらない、悲しい、いらいらするという気持ちがいつもあることはありましたか？あなたは、今までに、怒りのあまり、自分が生きていなければよいのに、または、死にたいと感じたことはありますか？
- 身体の発育やセクシャリティ、異性や同性に対する性的な感情について、正しい情報を得ましょう。私（医師）、お父さん、お母さんや信頼できる大人に相談してください。

恋愛をしているまたは性的に惹かれている人がいたり、いるかもしれないと思っ
ていますか？思春期や気持ちの変化についてもっと情報を知りたいですか？

- お子さんと思春期に起こる身体変化について話し合しましょう。女子には月経について話しましょう。
- 思春期の性的発達、性のオリエンテーションやジェンダーアイデンティティについて質問があれば、私（医師）に聞いてください。

リスクの削減：妊娠と性感染症、タバコ、電子タバコ、アルコール、処方薬（処方箋によって薬局から処方されたドラッグ）とストリートドラッグ（路上などで販売される脱法ドラッグのこと）、音響外傷（大音量の音楽を長時間聞くことによって生じた聴力障害）

- タバコや電子タバコ、アルコール、ドラッグを使用してはいけません。ドラッグやアルコールが使われている場所は避けましょう。自分自身や他人の処方薬を共有してはいけません。ドラッグ等を使用しない友人をサポートしましょう。もし自分や自分の家族が使用していることについて懸念があれば、私（医師）に相談してください。

喫煙、電子タバコ、飲酒やドラッグの使用についてあなたはどのように考えていますか？

それらの使用を勧められたことがある場合：どのように対処しましたか？

それらの使用を勧められたことはない場合：もし勧められたらどのように対処しますか？

- お子さんとタバコ、アルコール、ドラッグについて話し合しましょう。お子さんが使用していないことを褒めましょう。お手本になりましょう。

あなたは、定期的にお子さんの社会的なレクリエーション活動を見守っていますか？アルコール、タバコやドラッグの使用のリスクについて、お子さんと何を話したことがありますか？

- 妊娠や性感染症を防ぐ最も安全な方法は、オーラルセックスを含め、性行為をしないことです。
- 危険な状況を避ける方法を考えましょう。もし性交渉をしていれば、性感染症や妊娠から身を守りましょう。

だれかと恋愛関係になったことがありますか？恋愛関係の中で、性的な関係になったことはありますか？あなたは、あなたが不快に思うような方法で体を触られたことはありますか？あなたは、性的なことを強制されたことはありますか？

本人が性交渉をしている場合：あなたのパートナーは、男性でしたか、女性でしたか？もしくは、男性と女性の両方でしたか？あなたのパートナーは、自分より年下でしたか、年上でしたか、それとも同じ年でしたか？あなたはオーラルセックスをしたことがありますか？膣での性交をしたことがありますか？肛門での性交をしたことがありますか？あなたは、コンドームの代わりにもしくは併用して、他の避妊具を使ったことがありますか？

- お子さんの友人関係や活動を知りましょう。ルールと期待していることをはっきり伝えましょう。
- 人間関係、性、価値観についてお子さんと話しましょう。性行為をしないことを勧めましょう。安全な活動をする機会を与えましょう。
性行為をしなければならぬというプレッシャーにお子さんが対応するのをどのように助けてあげるつもりですか？
- 騒音に暴露される時（コンサートや芝刈り機）には、あらかじめ聴覚保護具を装着しましょう。イヤホンのボリュームは中等度を保ちましょう。

安全面：シートベルトとヘルメットの使用、日光からの保護、ドラッグの使用と乗り物への乗車、銃の安全

- シートベルト、ヘルメット、安全防具、ライフジャケットを装着しましょう。
- シートベルトを着用しましょう。オフロードカー（ATV: all-terrain vehicle）に乗車させてはいけません。
- 日焼け止めを使いましょう。帽子をかぶりましょう。午前 11 時から午後 3 時までは日光が一番強いので、長時間の日光への暴露を避けましょう。
- アルコールやドラッグを使用した人と一緒に自動車に乗ってはいけません。お父さん・お母さんや信頼できる大人に電話をして助けを求めましょう。
自分が誰かと自動車に乗っていて安全ではないと感じる場合、助けを求めることができる人がいますか？
- 乗車中に安全ではないと感じる状況にどう対応するかを計画するのを助けてあげましょう。
- 自宅から銃器を取り除きましょう。もし銃器が必要であれば、弾薬を詰めない状態で施錠して保管し、火薬は別の場所に施錠して保管しましょう。
あなたは、銃や他の武器を持ち運んだことはありますか？

This publication is a translation of **Bright Futures Pocket Guide 4th Edition, Copyright © 2017**, by the American Academy of Pediatrics. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publications. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors, omissions, or other possible associated with this translation.

This edition has been published by JMA by arrangement with the American Academy of Pediatrics. All rights reserved. This translated edition is authorized for distribution in Japan only. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior permission from the American Academy of Pediatrics.

本出版物は米国小児科学会が作成した Bright Futures Pocket Guide 第4版 (2017年出版)の翻訳版である。米国小児科学会による元になる出版物が発行された日付において米国で行われている活動をこの出版物は反映した内容となっている。米国小児科学会は Bright Futures Pocket Guide を本翻訳版で使用されている言語に翻訳していない。翻訳で生じる誤り、省略や起こりうる関連するいかなる事項にも米国小児科学会は責任を持たない。

本出版物は日本医師会が米国小児科学会との事前の打ち合わせを経て出版された。すべての権利は米国小児科学会に帰属している。日本語への翻訳版は日本においてのみ公表される。米国小児科学会からの事前の許可を受けることなく、本出版物のいかなる部分も再生したり、検索システム内に保存したり、さらに、いかなる形式や電子的方法、機械的方法、写真複写、録音、その他の方法で配布する事は禁止されている。

監訳 五十嵐 隆 国立成育医療研究センター理事長
校閲 森 臨太郎 国立成育医療研究センター政策科学研究部長

翻訳担当者 (五十音順・敬称略)

井上信明 国立国際医療研究センター国際医療協力局 医師
紙谷聡 Pediatric Resident, Department of Pediatrics, University of
Colorado School of Medicine and Children's Hospital Colorado
紙谷万里子 元国立成育医療研究センター総合診療部
黒丸龍一 医療法人聖和クリニック 理事長・院長
阪下和美 国立成育医療研究センター総合診療部総合診療科 医員
鈴木麻也 Pediatric Immunotherapy Fellow, Department of Pediatrics,
Memorial Sloan Kettering Cancer Center
曳野圭子 理化学研究所生命医科学研究センター
ファーマコゲノミクス研究チーム リサーチアソシエイト

平成 30 年 4 月発行
日本語版製作 公益社団法人日本医師会
〒113-8621 東京都文京区本駒込 2-28-16
TEL (03)3962-8181
FAX (03)3946-2684
<http://www.med.or.jp/>