

病院に行く前に試しておきたい3つのこと



私を信じて、ダウンロードいただき、ありがとうございます。

私は、「発達障害の教科書」(<http://www.cocoronohanashi.net/>)で、発達障害についての情報提供を行っています。

お子さんの発達障害が気になり、病院に行く前に、
この3つのことを試すと、症状が改善されるかもしれません。
(もちろん、絶対ではありません)

もしくは、現在は、人気の病院程、予約が埋まっていて、受診に時間がかかります。

その間に、試してみることも価値があると思います。

とても、簡単なことですので、
できることなら、3つとも試してみてください。

私は、こんなに簡単なことを知らずに、苦しんでいる親子をたくさん見てきました。
「知識」は力だと思っています。

ぜひ、参考にしていただけたらと思います。

1、牛乳をやめる



牛乳をやめるだけで、発達障害が改善されるお子さんが多いのを知っていますか？

牛乳というとカルシウムを摂取でき、健康にいい飲み物。そんな風に思いますよね？

もちろん、それは間違いではないのですが、表には出ませんが、乳製品は、アレルギー症状が出てしまうお子さんがいるのを知っていますか？

吐き気がしたり、じんましんが出たり、そういうわかりやすいお子さんもいらっしゃいますが、中には、胃腸の働きが弱るだけ、なんとなく体調が悪くなるだけ、というお子さんもいるんです。

だから、牛乳をやめて、お子さんの体調の変化を見る。

というのは、それだけで、発達障害の改善になるかもしれません。

ぜひ、1度、試してみてください。

2、ジュースやお菓子をやめてみる



発達障害のお子さんの多くが、「甘いものを取り過ぎている」という状態になっています。

ジュースやお菓子をやめるだけでも、
発達障害の症状が落ち着くお子さんがたくさんいます。

100%ジュースも避けてください。

特に、炭酸飲料は最悪です。

ゼロにしなくてはいけないわけではありません。

ただし、家に常にジュースやお菓子が置いてあり、お子さんが好きなだけ好きなように飲めたり、食べたりできる状態にはしないでください。

友達同士で遊びに行くとき、家族で旅行するときは「可」で、
普段は、ジュースも甘いお菓子も基本的には食べられない。

(※熱中症対策のアクエリアスやポカリスエットはその限りではありません)

できる限り、ミネラルウォーターや、カフェインゼロの麦茶などを、飲むようにしてください。

けれど、部活があったり、塾があったり、お腹をすかせていたりしますよね。

その場合は、和菓子にしたり、するめ、にぼし、裂きイカ、などにしましょう。
特にするめや裂きイカは、噛む回数を増やせるので、お子さんの成長にはプラスになります。

ジュースや甘いお菓子などは、低血糖症を招いたり、
脳の成長に必要な栄養を奪ったりします。

発達障害のお子さんは、自分でやめたりということができません。

なので、家からなくす、かわりに、健康にいいものを置いてあげる、ということをして
みてください。

3、睡眠時間をチェックする



お子さんの睡眠時間足りてますか？

小学生までなら10時間。

小学生なら9時間の睡眠時間の確保が必要だと言われています。

中学生でも、7～8時間は最悪確保してあげたいところです。

このためには、昼寝、夕寝を含めて、7～8時間になるように睡眠時間を親が調整してあげましょう。

スマホの使用によって、寝るのが遅くなってしまっているのが今の中学生です。

スマホの利用、ゲームのし過ぎ、これを無理やり禁止すると、より悪化する可能性があります。

理想としては、

睡眠表をつくり、夜更かししてしまったことは怒らず、

どの日は早く寝るか、土曜日、日曜日で、少し長めに寝るか、夕方にどれだけ寝れるかというのをお子さんと一緒になって考えてあげてください。

大人だって、夜更かししたいときありますよね。

子どもにだって、いろんな事情があります。

スマホ・ラインをしてしまうのは、意志の弱さの問題だけではなく、友達関係などいろいろあるんです。

それを理解してあげて、どうやったら、7時間寝られるか、8時間寝られるかを一緒に考えてあげてください。

この睡眠時間をきちんととるだけでも、発達障害の症状が改善していくことがあります。

実は、睡眠不足が続くと、睡眠負債という状態に陥り、脳の状態が、認知症の方と同じような状態になってしまうということがわかっています。

私は塾で教室管理の仕事をしていますが、さっき教えたことを忘れる、知っている人が見える範囲からいなくなると、教室内を不安そうに歩き回る、自分で言ったことすら忘れる、という中学生に何人も出会ってきました。

14、15歳の彼らが、認知症の老人のように、不安そうに教室を徘徊したり、記憶力が極端に低かったり、見ている私が不安になってしまうお子さんが年々増えています。

それが「睡眠障害」「睡眠不足が慢性的に続いている状態」なんです。

これが続くと、朝が起きられなくなりますので、気をつけてみてあげてください。

ちょっとしたことで、発達障害は改善できます。逆に、それを知らなければ、いつまでたっても、病院をなんこもまわることになります。

それに、ちょっとした改善ができなければ、さらに発達障害を悪化させます。
近年、発達障害を持った子どもが増えています。

でも、それは、本当の意味では、発達障害ではないかもしれません。

近年、栄養不足で発達障害になっている、そのような症状が見られる方が増えている
んです。

栄養学の観点から、精神疾患を治療されている「ふじかわ心療内科クリニック」の藤
川徳美先生は、その著書『うつ・パニックは「鉄」不足が原因だった』（2017年
7月20日 光文社）で、このように指摘されています。

「当院には、幼児を連れて受診される女性も多いのですが、母親の側が鉄・タンパク
不足だと、その子どもにも影響があるのではないかと、私はつねに感じています。子
どもはもともと、駄々をこねるものではありませんが、それにしても、そうした親御さ
んのお子さんは、落ち着かない様子の子が多いからです。専門家にみてもらえば、A
DHD（注意欠如多動性障害）やLD（学習障害）などと診断されるケースも多いの
ではないかと思っています。」

実は、心の問題、脳の発達が未熟な問題と、栄養・食べ物の問題は、2010年ころ
から多くの研究が出ているんです。

書籍としても、たくさんの書籍が出ていますが、多くの方が、それを知らずに過ごし
ています。

そして、お母さんがたは、お子さんの発達障害や自身の体調不良と、ずっと戦ってい
らっしゃいます。

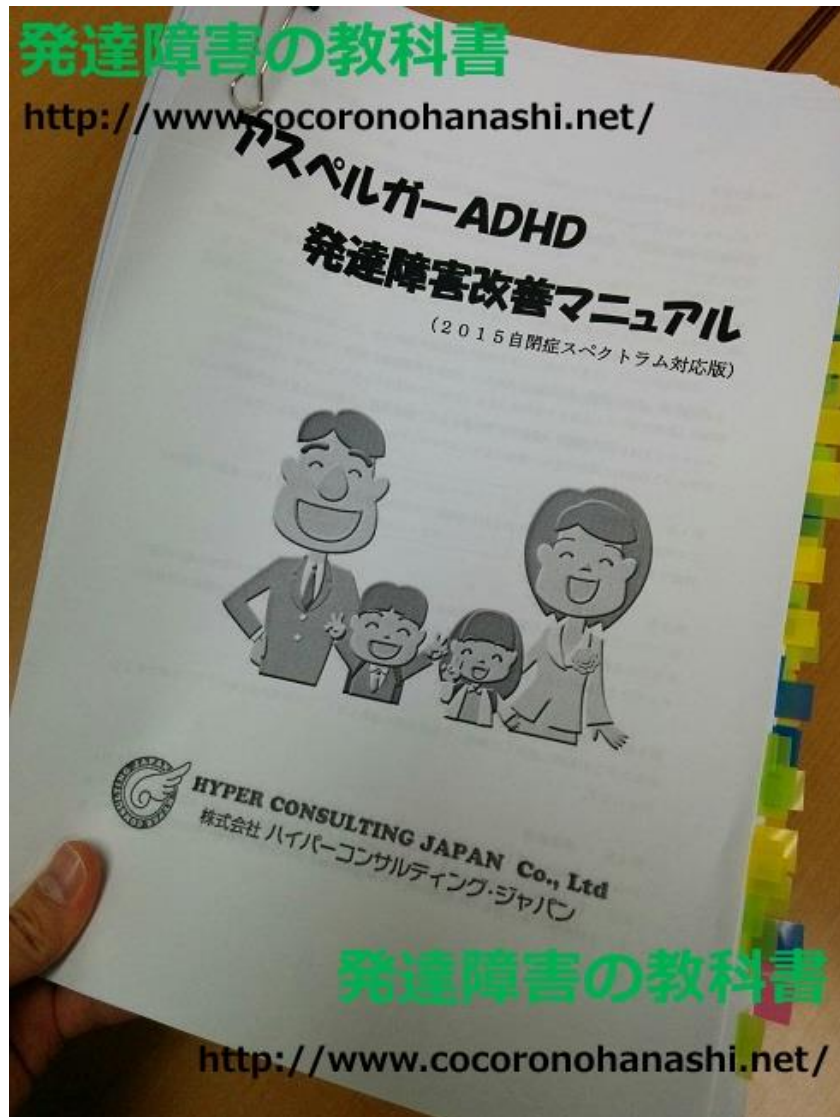
それを見ているのは、本当につらいです。

心の問題は、絶対にお医者さんにかからないと治せないと考えられています。

でも、そんなことはありません。

「知識」を身につけることで、家で改善することは可能なんです。

私のサイトでは、以下の2つの「発達障害改善マニュアル」をおすすめしています。
本気でお子さんの発達障害を改善させたい場合は、手に入れることを考えてみてください。



「アスペルガーADHD発達障害改善マ
ニュアル」

発達障害の教科書

<http://www.cocoronohanashi.net/>

アスペルガー症候群の人にしか分からない悩みを抱え、
周囲との感覚のズレに苦しんでいるあなたへ。

「人が怖い...」
「人と会話が成り立たない...」

「人の気持ちが分からない...」
「集団行動が苦手...」

**実は、アスペルガー (AS) は
改善できない障害なんかではありません。**

必要なのは1日少しの時間だけ。
あなたのこと、好きなことや得意なことを、
人に分かってもらえる新しい方法を試してみませんか？

発達障害の教科書

<http://www.cocoronohanashi.net/>

「ASミラクルナビ」

私は、このサイトを通じて、この2つのイーブックを紹介させてもらっています。

「知識」がないだけで、ずっと、苦しんでいる方々を見てきました。

だから、少しでもそういう人が減ってほしいと思い、活動しています。

あなたの力になれたなら、幸いです。

他にも、

【発達障害に良いとされる食べ物について】

<http://www.cocoronohanashi.net/hattatsu-shokuji/>

【発達障害に関する本のレビュー】

<http://www.cocoronohanashi.net/honnoshokai/>

【発達障害改善ガイド】

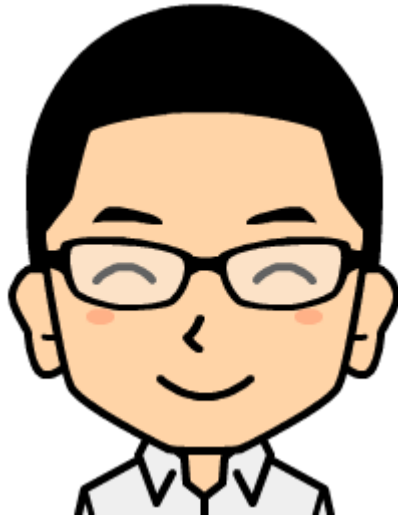
<http://www.cocoronohanashi.net/kaizenguide/>

なども人気コンテンツになっています。

良ければ、参考にしてみてください。

正しい「知識」が必ず、あなたの力になります。

病院だけに頼らずに、あなた自身も「知識」という「力」をつけるということを意識してみてください。



著者・ひろあ

サイト：<http://www.cocoronohanashi.net/>

プロフィール：<http://www.cocoronohanashi.net/profile/>