

休暇中に食べ尽くす…



クリスマスであれ、ハヌカであれ、あるいはただの休暇かもしれませんが、もうすぐそこまでやってきました。そして、子供達は学校が何週間か休みになったり、休暇で帰省したりするわけで、私達は「どうにかしてこの時期を切り抜けなくては!!」と悩むあのパニックになりそうな気持ちを経験することになります。

ジャーナリー・ヘイネマンさんが、素晴らしい休暇の過ごし方のコツについて述べていますが、ここに再掲載する価値があると思いました。それだけでなく、皆さんがこの記事をプリントアウトして、事前に家族全員に配ることをおススメしたいです。

多くの国で、休暇とは「食べる祭り」です。従って、PWSの家族にとっては、ストレスを感じる時間になることもあるでしょう。しかし、前もって計画を立てておけば、誰もが楽しめる休暇にすることも可能なのです。

クリスマス、ハヌカ、正月、その他…

- 親戚と一緒に過ごすようなら、事前に、綿密に準備しましょう。関係する全ての人に、食の管理が重要であることを伝えます。そして、全員が「ルール」を知り、また、協力することに同意してもらいましょう。

●PWSであるあなたの子供を、誰かが常に、明確な責任を持って見守りましょう。「見張りを交代」する時は、それを明確にしましょう。Dr. Linda Gourash の言うように、「皆で見ている、というのは誰も見ていないのと同じ」なのです。

●もしあなたの子供が十分理解できる年齢に達しているのであれば、イベントの日が来る前に、「ルール」を繰り返し言い聞かせ、食べても良いものについて、互いに合意しておきましょう。「もう少しターキーとドレッシングが欲しい？それとも特別なお楽しみにパイを一切れ食べる？」など二者択一にして選ばせても良いでしょう。

●訪問する場合は、魅力的な食べ物は他の人達で食べてもらうように事前にお願ひしても良いのです。また、子供に食べ物を勧める場合は、それを食べさせても良いか、確認してもらうようにしましょう。

●選択肢にサプライズがないように、他の家族がどんな食べ物を持ってくるか、事前に知っておきましょう。

●祖父母や叔父、叔母には、食べ物を断らなくてはいけない代わりに、特別なプレゼントとしておもちゃを持ってきてもらっても良いでしょう。

●子供が食べ物に接近するのをどうやって阻止するか、招待主や家族と話し合しましょう。あなたの子供が座る近くに、ボウルに山盛りの食べ物やロールパン、ドレッシング等の調味料がないように取り計らいましょう(砂糖やバター、ケチャップなどちょっとしたものを追加することで、子供がどれだけ多くのカロリーを摂取することになるのか、ほとんどの人は考えたこともないでしょう)。

●食べ終わった後は、もし、全ての食べ物を片付けることが難しい場合は、誰かが責任を持って見張らなくてはいけません。

●子供達は、自分自身では守れなくとも、親が彼らを食べ物から守る強い意思があることを示すことで、安心感を得ます。たった一度でも妥協してしまうと、その先にさらなる戦いが待っています。聞き飽きているかもしれませんが、「一貫性」が鍵となるのです。

勿論、子供の食べ物への欲求の度合いや、ご褒美に対する制限はまちまちですから、これらに基づいて、各家庭で自分達のおかれている状況を判断しなくてはなりません。

せん。例外を許さず、甘いものを絶対に与えない家庭もあります。一方、カロリー計算と子供の体重から計算して、量は少なくとも、他の人と同じような種類の食べ物を与える方針の家庭もあります(私達がそうです)。多くの場合、一番大事なのは、食べ物を盗むことや食べ物を要求することを防ぐことなのです。PWSの子供達の食に対する欲求には、大きな個人差があります。おかわりを要求するものの、食べ物を盗るまではしない子供もありますし、一方、食べ物を盗るという極端な行動を選び、しかも、とてもそれを上手にやってのけてしまう子供もいます。

休暇中の注意

休暇時期には、年齢の高い子供や大人のPWSにとって、リスク要因が増えます。米国では、PWSの人4人が、胃破裂または胃壊死で死亡したと報告されています。この他、検死解剖の裏づけはありませんが、死亡した4人に胃拡張、胃穿孔の疑いがありました。これらの中には休暇中、または特別なイベントの中で、大食いをしたことにより、胃壁の壊死(細胞の死)や胃穿孔(穴が開くこと)が起こったものもあります。これらの死亡例のほとんどは、PWSの本人はどちらかというと痩せていて、体重増加の心配は、それほどない人たちでした。忘れてならないのは、PWSの人でスリムな場合でも、食を完全にコントロールできるわけではないということです。食を摂取する機会を多く与えられた場合、満腹感の欠如、痛みの感じにくさ、嘔吐反射が弱いことによって、胃を危険なまでにいっぱいにしてしまう可能性があるのです。

大食いしてしまうことは、PWSの子供達や大人に良くあることですが、悲惨な結果になることはほとんどありません。こういった命にかかわる状況には、何か別の要因が関連している可能性が高く、今、私達も研究を進めているところです。仮説として、既に食べ物を胃に詰め込んでいる、胃の筋力の弱さ、胃壁のある場所が薄くなるために破れやすくなる、などが考えられます。

休暇期間中、本来子供に与えられるべき安全と安心が、しっかりと守られるようにしていただきたいと思います。