



# 予防接種を受ける子どもおよび保護者への対応 —プレパレーションとディストラクション—

筑波大学 医学医療系 保健医療学域 小児保健看護学 准教授  
**涌水理恵**先生

予防接種を受ける子どもの心理的混乱の軽減に有効なプレパレーションとディストラクションについて、筑波大学 涌水理恵先生に伺いました。

## 理解・納得を促すプレパレーションと気をそらすディストラクション

医療行為によって引き起こされる心理的混乱に対し、子どもの理解能力に合わせた方法で医療者がわかりやすく説明を行い、子どもの対処能力を引き出し、心理的準備をさせるための行為をプレパレーションといいます<sup>1)</sup>。ディストラクションは、「嫌なものから気をそらす」という語源からきており、処置の間の子どもの意識を他に転換させるための行為を指します(表1)。

子どもの説明を受ける権利を尊重する欧米からこの概念は生まれ、わが国でも各種医療処置や入院、手術の前にプレパレーションが取り入れられてきています。

## 予防接種を受ける子どもの“気そらし”に有効なディストラクション

予防接種を受ける際の心理的混乱の軽減のために、説明を理解できる年齢の子どもにはプレパレーションが有効ですが、そうでない、主に3歳未満の子どもにはディストラクションにより痛みから気をそらすことが有効です。予防接種による痛みが記憶されてしまうと子どもは次回から強い拒否反応を示すようになるので、それを避けるためにもディストラクションを行う意義があります。

具体的には、接種時に保護者に子どもを強く抱きかかえてもらうことや、子どもの好きな絵やキャラクターなどを見せることで気をそらします。視覚的刺激としては、絵本や動くおもちゃを用いるのが効果的だと言われています(表2)<sup>2)</sup>。ただし最近の話題として、米国小児科学会が、医療機関にあるおもちゃは交差汚染の可能性があるため、自宅から持参してもらうことを勧めています<sup>3)</sup>。

ロタウイルスワクチンの場合、1歳未満の乳児に経口接種を行います。その接

種方法とこの月齢へのディストラクションを鑑みると、保護者に強く抱きかかえてもらうこと(触覚的刺激)や保護者・医療者に優しい声かけをしてもらうこと(聴覚的刺激)が適していると考えます。

基本は子どもの好みに合わせて、オーダーメイドで行うのが好ましいとされていますが、臨床現場ではスタッフの負担を考慮し、年齢やワクチンに合わせて実施方法をマニュアル化して導入することをお勧めします。

## プレパレーションによって自己効力感\*が醸成される

プレパレーションは、保護者の理解と協力がないと実施できません。付き添う保護者の精神状態は子どもに大きく影響するため、事前に保護者へプレパレーションの意義や内容を説明します。保護者の「心配」や「不安」といった心理をサポートし、同意を得た上で進めていきます。接種直前に行うのが有効で、待合室ではなく別室に接種を受ける子どもと保護者を案内し、注射の手順のほか、痛みなどの感覚的な情報と予防接種を受けることの意義をわかりやすいツールを使って説明します。

接種後には、医療者が子どもの頑張りを労うことで、子どもは予防接種を乗り越えられた体験として認識し、自己効力感を醸成させることができます。

プレパレーションによる“心理的準備”や、ディストラクションによる“気そらし”を活用することは、子どもや保護者の不安の軽減に役立つものと考えますので、日常の忙しい医療行為や看護の中に、できることから取り入れていただきたいと思っています。

\* 自己効力感：自分は目標達成できるという信念や自信のこと

参考文献  
 1) 涌水理恵ほか. 日本小児看護学会誌. 2006; 15(2): 82-89.  
 2) 田中恭子. 小児保健研究. 2009; 68(2): 173-176.  
 3) American Academy of Pediatrics. Infection Prevention and Control in Pediatric Ambulatory Settings. POLICY STATEMENT. 2017.

表1 プレパレーションとディストラクションの特徴

	特徴	予防接種時の具体的な声掛け
プレパレーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前に医療処置に対しての不安や恐れを軽減する</li> <li>説明を理解できる子どもに有効</li> <li>入院、手術時に効果的</li> <li>保護者の理解と協力が必要</li> </ul>	「消毒は少し冷たいよ」 「チクン痛いけどすぐ終わるよ」 「痛いけどがんばろうね」 「苦しい病気になるないように注射しようね」
ディストラクション	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療処置から気をそらす</li> <li>3歳未満の乳幼児に有効</li> <li>予防接種に効果的</li> </ul>	「少しの間、ぎゅっと強く抱っこしてください」(保護者に) 「こっちを見ていて」(絵やキャラクターを見せて)

涌水理恵先生作成

表2 ディストラクションに効果的な刺激

視覚的刺激	絵本、飛び出す絵本、パズル、万華鏡、動くおもちゃ、鏡など
聴覚的刺激	冗談、童話、音楽、音の出るおもちゃなど
触覚的刺激	粘土、やわらかいボール、マッサージ、体をさする、強く抱くなど
嗅覚的刺激	アロマセラピーなど
想像的遊び	数遊び、もの探し、動画、会話など

田中恭子. 小児保健研究. 2009; 68(2): 173-176.より改変