

## ロコモに備え、幼少期より適切な運動習慣を

ロコモとは、運動器症候群：ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)の略で、メタボリックシンドロームが、心臓や脳血管などの内臓の病気で健康寿命が短くなったり、要介護状態になるのに対し、運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になることです。

日本臨床整形外科学会は、就学時から小学 5 年生になるまでの間に、運動器疾患や運動器機能不全を起こす者が急増していると警告しています。最近の子どもが戸外での身体を使った遊びを避け、テレビゲームなどの室内の遊びをしていることに起因していると思われます。

十分な運動を行わずに学童期に運動器機能不全になると、運動の苦手な子どもになります。そのまま年齢を重ねると大人になっても運動を苦手とし、ロコモ対策の必要な年齢層に達しても、十分な運動を行えず要介護になるリスクが高まります。

幼少期より適切な運動習慣を身につけさせましょう。

## 子どもは、なぜ平気でウソをつくの？

まもなく5歳になる双子の片方の娘だけが、最近平気でよくウソをつき、しかもわかりきったウソをつくことから、「虚言癖のある子に育ったら大変だ」と、息子夫婦は少々慌てているようです。子どもがウソをつくのは幼児独特の思考からくるもので、むしろ、感性豊かな夢の世界にひたれる素敵な子だなと喜ぶことです。想像力、発想力が育ってきた証拠でもあります。

子どもたちは、おとなのようにウソが「悪いこと」とは考えておらず、おとなになっていくに従って、どんなことがウソなのか、ウソが悪いことであることを学んでいきます。あまり早く現実だけのおとなの世界へ踏み込んでしまっただけでは、つまらないおとなになってしまいます。

イソップ寓話の『狼と羊飼(オオカミ少年)』をはじめ、嘘をつく子どもの話はたくさんあります。寓話の読み聞かせなどを通じて、少しずつ現実と空想の世界の判断がはっきりくると、もうウソをつかない子になるでしょう。いまは、子どもがつくウソを正すことなく、親は子どもの言うことを全部信じる一番の理解者であってください。

地域子育てネットワークだより平成23年10月号

☆☆☆

---

連載第77回 こどもの健康コラム

---

☆☆☆

## 環境汚染の一番の被害者は子どもたち、なぜ？

福島原発事故で、汚染地区の子どもたちは他地域への移住を余儀なくされています。放射線障害の厄介なところは、被爆時には特別な症状がなくても、数年、数十年後に白血病やがんなどを発病したり、突然変異や染色体異常などの遺伝的影響を引き起こします。チェルノブイリ原発事故では、放射性ヨードによる影響で5年後から小児甲状腺がんが急増したといわれています。子どもは大人よりも放射性物質に対する感受性が高く、同じように被爆しても子どもだけが影響を受けるのです。

最近増加している注意欠陥多動障害などの発達障害と環境汚染化学物質との関連性が疑われています。赤ちゃんはハイハイした手で、何でも口にすることから、知らないうちに有害物質を摂取することになります。

傷つきやすい発達期の脳を守るには、子どもを有害物質に近づけないこと、食事は偏らないよう、バラエティーに富んだ食材の選択が大切です。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

地域子育てネットワークだより平成23年9月号

☆☆☆

---

連載第76回 こどもの健康コラム

---

☆☆☆

## 予防接種を拒んでいる任意接種

乳児にとって極めてリスクの高いインフルエンザ菌b型(ヒブ)や肺炎球菌による細菌性髄膜炎を予防するためのワクチンは、多くに国々において定期接種になっていますが、我が国では任意接種であるために、その接種率は低く、未だに死亡する例が少なくありません。あれだけ大流行する水痘やおたふくかぜも任意接種のままです。我が国の予防接種のスケジュールは、諸外国の常識とは大いにかげ離れています。

国が“任意接種”に指定していると、受けても受けなくてもよいと親は理解し、たとえこれらの予防接種のある疾患(VPD; Vaccine Preventable Diseases)に罹っても、大事に至らないという誤解を与えています。また、メディアは、実際にVPDに罹って死亡する例を取り上げませんが、ワクチンによる副作用例は逐一報道しているために、ワクチンの方がより危険であるという誤解を与えてしまっているようです。

小児科医としては、任意接種でも乳幼児は積極的に受けられることをお勧めします。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

地域子育てネットワークだより平成23年8月号

☆☆☆

---

連載第75回 こどもの健康コラム

---

☆☆☆

## ことばにはリズムが大切

言葉は、人間のみが進化の中で獲得したコミュニケーション・ツールです。地球上には多種多様な言語が存在し、日本語にも数多くの方言があります。同じ地域に住む人々の中でも、世代間で話し方には大きな差があります。

小学6年になる孫娘と二人で伊勢志摩に行く道中で、グループ旅行をしている女子大生と乗り合わせました。大声で楽しそうに話している彼女らの会話に、「あのお姉ちゃんたちすごいスピードで話すね?」と孫娘にいうと、「そうか、あんなの普通」。彼女も友達とはいつもあのぐらいのスピードで話しているが、今は私に合わせてゆっくりと話してくれているようだ。

友達同士では饒舌な中高生が、家庭では寡黙になり、お母さん方を困らせている例が少なくありません。若者には、若者たちの日常語を親が理解できるように話すことは、きっとウザイのでしょう。コミュニケーションには、単語ひとつひとつの意味よりも、話すリズムの方がもっと大切なようです。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

地域子育てネットワークだより平成23年7月号

☆☆☆

---

連載第74回 こどもの健康コラム

---

☆☆☆

## 熱中症の季節となりました

梅雨明けが近づいてくる頃は、子どもたちが最も熱中症にかかりやすい季節です。体温調節能が未熟な乳幼児は、気温の変化が激しく、湿度の高いこの時期は、真夏よりも熱中症になりやすいのです。

今年は、電力不足でクーラーの使用を差し控えられる家庭も多いかと思います。大人と違い、乳児はいつも同じ室内に一日中いますので、温度調節をマメにしないと、暖め過ぎになったり、冷やし過ぎになったりします。27～28℃が快適な環境とされていますが、湿度の影響も受けます。風が直接当たる場所は避けてください。

熱中症を予防するには、汗をかいたときにはその都度衣類を交換し、十分な水分補給が大切です。長時間哺乳しない夜間には、脱水になりやすく、明け方には39℃近い発熱を来すことがあります。朝哺乳させるだけで、あっという間に下熱します。赤ちゃんに熱があると感じたら、まず水分を与えてください。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

## 子どもには、食の安全を念入りに

富山県等で発生した腸管出血性大腸菌 0111 に汚染した食肉を生食した小児ら4名が死亡し、多くの重症者が発生しています。小児や老人では、腸管出血性大腸菌で、溶血性尿毒症による腎不全、けいれんや意識障害などの脳障害を引き起こしやすいので食には注意が必要です。

ひと昔前には、幼児に生肉を食べさせるなどは論外で、生野菜も一度熱湯に通してから食べていたように記憶します。いまでは、寿司屋さんで小さな子がとろのにぎりを食べている光景を目撃します。大丈夫かなと不安に思いながら、注意もできずにあります。

腸管出血性大腸菌による食中毒を予防するには、生肉を使った肉料理を避けること、焼肉はよく火を通して食べること、ハンバーグは中心部まで十分に加熱することが重要です。腸管出血性大腸菌は75℃で1分間以上の加熱で死滅します。レタス、貝割れ大根のような生食用の発芽野菜が原因となることもあります。

これから食中毒の発生しやすい季節となります。小さな子どもさんのいる家庭では、生ものの調理には十分に気をつけて下さい。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

地域子育てネットワークだより平成23年5月号

☆☆☆

---

連載第72回 こどもの健康コラム

---

☆☆☆

## 学校こそが、子どもたちの生活の場

桜が咲き、新学期を迎える頃になると、16年前の阪神大震災が思い出されます。多くの学校が避難所となり、離ればなれに避難していた同級生が戻ってきたのが、この新学期でした。久方ぶりに友人や先生と再会した子どもたちは、歓喜し、元の元気な姿を取り戻しました。

被災した子どもたちを勇気づける一番の妙薬は、友人のいる学校です。震災前には不登校児であったのが、震災を契機に休まずに通学できた学童も少なくありません。子どもたちにとって、学校は学びの場であるだけでなく、仲間との付き合いで社会性を養い、心の癒しの場となります。

東日本大震災では、未だに学校が避難所になっているところが少なくありません。一日も早く、近くに仮設住宅がつくれ、校庭から子どもたちの元気な声が周辺に響き渡る日が待たれます。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長



地域子育てネットワークだより平成23年4月号

☆☆☆

---

連載第71回 こどもの健康コラム

---

☆☆☆

## 子どもへの災害後のこころのケア

東北地方太平洋沖地震は、地震の揺れだけでなく、津波、放射能被害と未曾有の被害を与えています。住む家を失い、遠く離れた東北地方から、親戚を訪ねてこちらに避難してこられる方も少なくないでしょう。今度は、被災した子どもたちを受け入れる番です。

災害は、子どもの心にも大きな影響を与えます。災害の正体が分からず、また、自分で対処できる範囲が限られているために、子どもは余計に不安になります。怖い体験、親との別離・住居の損壊などの喪失体験、避難生活・大気汚染などによる異常な生活体験は、強い苦痛となります。

子どもは、不安な気持ちを遊びの中で表現したり、絵に描いたり、話をしたりすることで整理し、それが受け入れられることで異常な体験を過去の記憶として処理していきます。身体的な接触を十分に行い、安心して表現できる場を多くし、無理に表現させるのではなく、表現しやすい状況を整えることが大切です。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

## 子どもを脅かす環境化学物質

近年、児童の免疫系疾患(ぜんそくなど)、先天異常(ダウン症、水頭症など)、生殖異常などが増加しており、その要因として、環境中の化学物質の影響が指摘されています。化学物質のなかには、ホルモンと似た作用やホルモンの働きを阻害する作用を持つものがあり、環境ホルモン、『内分泌かく乱物質』と呼んでいます。その影響を一番受けやすいのが胎児、ついで乳幼児ですから、次世代を守る上で、環境汚染は深刻です。

環境ホルモンは食べ物や飲み物から、皮膚から、呼吸から身体に入ってきます。なかでも一番たくさんの化学物質を取り込むルートが飲食です。環境化学物質から子どもを守るひとつの方法としては、片寄った食事をしないことです。ある種の食品を毎日食べていると、もしそれが化学物質の曝露源だとしたら、当然、身体に入る化学物質の量は多くなってしまいます。バランスよく、色々なものを食べるのが大切です。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

## 年長児が年少児を育てる

お正月に、4歳になったばかりの双子の孫娘たちから、われわれ老夫婦は「いろはかるた」の挑戦をうけました。「片かな」を覚えはじめたところですが、孫娘二人は次々とゲットし、得意満面の笑み。4歳児に負けてなるものかとリベンジ、手加減なしでまたも惨敗。そこに、小学6年になる別の孫娘が現れ、輪に加わるや、4歳児は敵わず、全く手を出せない。それまでの元気は吹っ飛び、青菜に塩。

手加減しない年長児のこの厳しい仕打ちこそが、大人にまねできないことです。昔は、兄弟が多く、年のちがう子どもといつもいっしょに遊んでいました。年がちがうと、知的、体力的に明らかな差があるために、年少児は年長児に絶対服従です。年少児は、年長児をモデル化し、憧れ、敬う。一方、年長児はちょっと背伸びをし、いいところを見せようとしていました。

昨今では、幼稚園や小学校でも学年を越えて接する機会が極めて限られているように思えます。年のちがう子どもとの接触こそが、子どもたちの社会性を育む上で何よりも大切ではないでしょうか。

中 村 肇

阪神北広域救急医療財団理事長

兵庫県立こども病院名誉院長

## 「ゆとり世代」らしい子育てを

いま、80年代後半のバブル景気最盛期頃に生まれた「ゆとり世代」が、結婚年齢を迎えようとしています。マスコミでは往々にして、「ゆとり」という語を侮蔑的に使用していますが、本来「ゆとり」という言葉は、大きな可能性、夢を秘めたポジティブな表現です。

15歳を対象に2009年に実施された国際学力調査(PISA)で、日本の読解力が15位から8位へと急回復し、脱「ゆとり」教育路線の成果と報じられましたが、一方では、学習指導要領で、選択式や穴埋め問題ばかりの試験から、学力調査で行われるような記述式問題への取り組みがなされたことが、成績向上につながったという意見もあります。

インターネットの普及とともに成長してきたあなた方、「ゆとり世代」は、新しい時代の先陣です。個性や自分らしさを求め、多様性に富んだあなた方の生き方が、子育てにも活かされることでしょう。