

健康教育

☆ 成人病の子防はこどものときから 田村盈之輔	2
☆ 国民のビタミンA充足状態(1) 小柳達男	5
☆ 本校生徒の生活状況 —生活アンケートの比較から— 天野良暢	9
☆ 健 康 阿部清七	13

バルーン遊び

千葉県船橋市栄光幼稚園



NO101

成人病の予防はこどものときから



医学博士 田村 盈之輔

はじめに

成人病とは、成人になってから発病し易い病気のこと、ガン、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満症、胃潰瘍などがあげられている。成人病は、結核や肺炎のような伝染病とちがい、原因がはっきりつきとめにくく、一度かゝるとなおすのがむづかしい病気で、近年、日本人の死亡原因は、ガン、心臓病、脳卒中が上位を占め、実に、死因の61%にも及んでいる。したがって、ガン、心臓病（心筋梗塞、狭心症）、脳卒中（脳出血、脳梗塞）の予防や早期の診断、治療の方法の確立は、わが国の保健医療の最重要課題になっている。

死因の第1位のガンは、その原因がまだ十分明らかでなく、有効な治療法もない現在、早期発見して、治療することが、もっとも大切な予防方法となっている。

心臓病も脳卒中も、その背景に動脈硬化という血管障害があつておこるので、世間で、恐れられているのは、40～50才代の働き盛りの人が、何ら自覚症状もなく、突然発作をおこして倒れて死ぬことがあるからである。

この動脈硬化の病変が、心臓の冠状動脈に若い時からおこっているのがわかったのは、1950年頃、朝鮮戦争やベトナム戦争で死亡した20才前後の米兵の解剖所見からで、その後、わが国でも、こどもに動脈硬化の病変が始まっていることが、多く報告されている。

近年、わが国でこどもの成人病の調査が行われ、将来、心筋梗塞や脳卒中につながる高脂血症や肥満のこどもが増してきたことが明らかにされ、また、小児期に成人型の糖尿病や、胃潰瘍なども増加していることが報告されている。

ガンは別として、動脈硬化が人生の早期から始まり、何の症状もなく、進展し、数十年を経て心筋梗塞や脳卒中をおこす可能性を考えれば、動脈硬化の予防は、こどものときから行うことが必要であるが、まだ一般には、注目はされていない。

動脈硬化の危険因子

動脈硬化というのは、動脈壁にコレステロールや脂肪が沈着して、弾力性がなくなり、もろくなった状態（粥状動脈硬化）で、これが進展すれば、内腔が狭くなり、血栓をおこしたり、出血したりして、脳卒中や心筋梗塞をおこすのである。

この動脈硬化を促進する因子を危険因子というが、危険因子としてあげられているものはつぎの通りである。

- (1) 高血圧
- (2) 高脂血症：高LDL-Cコレステロール血症、高トリグリセライド血症
- (3) 低HDL-Cコレステロール血症
- (4) 肥満
- (5) 糖尿病
- (6) 喫煙
- (7) ストレス
- (8) 運動不足
- (9) 家族性因子：親の早期心筋梗塞、高血圧、糖尿病。

これらの因子は1つだけでなく、多くの因子が重り合うことも多い。この中、もっとも重要な因子は、高脂血症で、高血圧、喫煙と共に三大危険因子といわれている。高脂血症は血清中にコレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）が異常に増加した状態で、通

常、総コレステロールが測定されているが、最近では動脈硬化を促進する作用のあるLDL-コレステロールと、動脈硬化に拮抗して進行を抑制するHDL-コレステロールと分けて測定されている。

これらの危険因子は、いずれも、日常生活習慣とくに食生活と密接に関係していることは注目しなければならない。高血圧と食塩の過剰摂取、動物性脂肪の摂り過ぎと高コレステロール血症、過食、美食、偏食などと肥満、糖尿病との関係などはよく知られている。また、運動、喫煙、ストレス等はいずれも日常生活に関係が深い。なお、HDL-コレステロールは、こどもでは低下は少ないが、肥満、喫煙、運動不足により低下することが知られている。

こどもの成人病の現状

近年、わが国の食生活や生活様式の欧米化、農村の都市化などから、こどもの高脂血症が増加してきたといわれ、これが欧米のように、成人の心筋梗塞につながる可能性から、こどもの高脂血症の子防や管理が強調されている。わが国は欧米と異って、心筋梗塞のほか脳卒中も多いこともあり、動脈硬化促進の危険因子の高脂血症のほか、肥満、高血圧、糖尿病、胃潰瘍等の現状にふれてみたい。

(1) 高脂血症

こどもの血清総コレステロールは、わが国で最近行われた多くの調査によると、140~170mg/dlのものが多いが、200mg/dlをこえる高コレステロール血症のものが5~10%もある。

血清コレステロール平均値は図1に示すように、年齢によって多少変動はあるが、中学生になると急激に下り、高校生では再び上昇する。女子の方が低下は少なく、早く上昇する傾向がある。高コレステロール血症

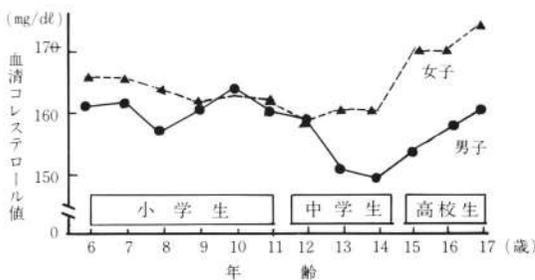


図1 血清総コレステロール値の性・年齢別比較 (宮崎県農村部、n=6,358) (矢野)

のこどもも、地域によって差があり、一般には山村のこどもでは都市よりも少ないようである。

また、肥満したこどもでは、高コレステロール血症を示すものが多く、小学生では、通常、9%位の高コレステロール血症があるが、肥満児童では16%に増し、中学生では、通常9%位のもので、肥満者では33~38%に著しく増加しているという。

高コレステロール血症のものは、何ら自覚症状がないので、血液検査により発見されるものが多い。したがって、肥満や高血圧のこどもには、血清コレステロールの検査をすることが必要と思われる。

(2) 肥満

文部省の学校保健統計によると、小、中学生の肥満の傾向は、男女ともに10年間に2倍に増加している。低学年では肥満児は3~4%であるが、11~12才の思春期では、もっとも多く約7%もある。(図2)

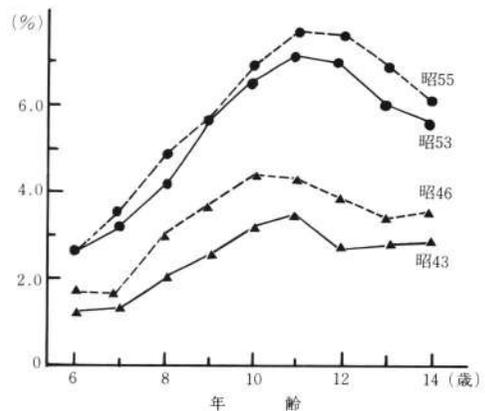


図2 肥満傾向児の頻度 (男子)

こどもの肥満は、その70~80%が成人の肥満につながるといわれ、成人の肥満から、糖尿病、高血圧、心筋梗塞などの成人病がきわめて発生し易いため放置してはいけないといわれている。

また、肥満が高度になると、高脂血症をおこすものも多く、心、肺機能低下、肝機能の障害のほか、糖尿病もおこり易い。また、肥満のため劣等感をおこさせる心理的圧迫から性格や情緒によく影響をおこす。医師の指導で、食事や運動の管理を十分行う必要がある。

(3) 高血圧

高血圧は、成人では、脳卒中、心筋梗塞の主要な危険因子で、古くから、脳卒中多発地帯の秋田や岩手県で、小学生、中学生の血圧測定が行われている。近年の千葉県、東京都の調査では、高血圧は小学生で2%、

中学生で3%位で、高血圧のものは、成人肥満者ほどではないが、肥満したものに多いという傾向がある。

(4) 糖尿病

近年多くなったといわれる成人型糖尿病は東京都における調査では、10万人につき小学生1名、中学生6名位で、10才前後から発病するものが多く、肥満の持続しているものに多い。

(5) 胃・十二指腸潰瘍

小児期に少い胃・十二指腸潰瘍が、昭和45年頃より、青少年期にかなり増してきたといわれている。それも、14才以下のものが、それ以上のものより多く、その原因は、受験競争による心理的、精神的ストレスによるのではないかとされている。

動脈硬化予防の生活指導

こどものときからおこる動脈硬化を予防するには、動脈硬化を促進する危険因子が数多くあるが、なるべく早期に発見して、適切な指導、管理をすることである。それには学校保健の活用が望ましい。

危険因子はこどもによって異なり、その程度の強いほど、その作用を受ける期間の長いほど、動脈硬化をおこし易い。

危険度の高い高脂血症、高血圧、肥満、糖尿病などは、危険因子が何かを、こどもはもとより、家族、学校保健関係者にも教え、専門家の指導により、危険因子をできるだけ軽減するように努める可きである。その際、大切なことは、適切な食事の指導であり、喫煙、運動不足などの悪い生活習慣の是正である。

危険因子をもたないこどもに対しても、成人病予防のための健康教育が必要であろう。

主なる危険因子に対する生活指導の要点を述べると、高血圧に対しては、体質の関係もあるが、食塩の摂取を多くすると高血圧をおこし易いので、日常生活で食塩の摂取をできるだけ少くするよう指導する。

高脂血症については、主なる原因が、動物性脂肪の摂り過ぎ、コレステロールの多い食品の摂取と運動不足であることから、脂肪は動物性脂肪（魚の脂肪はよい）を少なく、植物性脂肪を多く、その比を1：2を目標に少なくとも1：1を下らない様に、植物性脂肪を多く摂るようにする。また、運動は、肥満を防ぎHDL-コレステロールを上昇せしめるので、よく運動させることである。

肥満の予防や治療については、摂取カロリーの制限と適当な運動である。これを持続させるには、こども

自身の自覚と家族や学校の協力が必要である。忘れてはならないことは、こどもの発育に必要なタンパク質やミネラル、ビタミンなど不足しないバランスのとれた食事を摂ることである。しかし、こどもの嗜好から甘いジュースや菓子類、脂肪の多いハンバーガーなどを好む傾向があり、これらが、いつでも、どこでも手に入れ易い現状では、カロリー制限は、こどもの自覚がなくては容易でない。少くとも、糖分の多い間食、夜食は抑制する必要がある。脂肪は全体としてとくに制限する必要はないが、高脂血症になり易いことから、動物性脂肪よりも植物性脂肪を多く摂る方がよい。

また、運動は強い運動よりも、弱くとも、楽しく、長続きできるものを選ぶ可きである。

肥満の予防や治療は、効果をあげるのに長い期間を必要とするため、食事、運動、体重などを自分で記録し、それがどのように効果があるか自覚させるのはよい方法である。

糖尿病は最近学校での検尿が広く行われるようになって、比較的早く発見されるようになった。医師の指導による食事、運動の管理により症状は著明に改善される。

喫煙については、最近、中学生、高校生の喫煙が問題になっている。喫煙の害を十分教えてやめさせる可きである。

おわりに

脳卒中、心筋梗塞などの成人病の予防は、こどものときから始める可きで、その原因となる動脈硬化の危険因子の早期発見と適切な管理が大切である。適切な管理は危険因子によって異なるが、食事の指導、体重のコントロール、運動の奨励、喫煙習慣の防止などで、家庭と協力した学校保健の活用が望ましい。

(元国立栄養研究所部長)

国民のビタミンA充足状態 (1)



元東北大学教授

農学博士 小柳達男

ビタミンAと視力

眼球の奥の網膜にはビタミンAをもった細胞があって、物を見る力を私たちに与えています。もし地上にビタミンAが無かったならば、太陽は照り輝いても私たちには世界は暗黒の闇でしょう。私たちに目はなく海底の動物かミミズのように触覚だけを頼りにして動いていたでしょう。

網膜にあるビタミンAをもった細胞には棒状と円錐状との2種類があり網膜の壁から突き出しています。そしてその先端のところにビタミンAと結合した色素たんぱく質があります。棒状細胞は薄暗いところで物を見るのに役立ち、円錐細胞は明るいところで物の形や色を見るのに働いています。動物によってこの2種類の細胞の発達の程度が違い、夜行性動物のフクロウは棒状細胞しかないので明るいところでは物を見ることができず、色も感じません。昼間は目をつぶっていて、薄暗くなるとはじめて目をあけてあたりの様子をうかがい、行動を開始するのです。

これに対し、ハトやニワトリは円錐細胞しかないので夕方になると目が見えなくなり、いわゆるとりめになるのです。ヒトにはこの両方の細胞があります。この薄暗いところで物を見る能力はビタミンAが不足すると低下するので、この能力の良し悪しで体内のビタミンAの保有量を判定できやしないかと考えられました。それで薄暗いところでの視力すなわち暗順応能力測定が1940年ころたくさん行なわれました。ところがある人はビタミンAを服用すると数時間で暗順応が回復するのに、他の人はビタミンAの服用で少しはよくなるがそれ以上はどうしても改善されません。つまりビタミンAで暗順応がよくなる人とあまりよくならな

い人とがいるので、この方法でビタミンAの保有状態を判定することはできないということになって、いつとはなしにこの暗順応測定は行なわれなくなりました。

暗順応能力は分かりやすく言えば、明るいところから急に映画館のような暗いところに入ったとき、はやくあたりの様子が見えてくる能力です。なかなか見えてこない人はまずビタミンA不足と考えてよいでしょう。

私は研究の結果、ビタミンA以外の栄養素の不足も暗順応に影響し、水溶性ビタミン、たんぱく質、メチオニン（動物性たんぱく質に多いアミノ酸の1種）の不足があっても暗順応が悪くなることを認めました。その試験例を次にお話ししましょう。

宮城県農村での暗順応測定

暗順応測定法は被験者を10分間暗所に坐らせておいて、一定の微光を認める能力をその光の前のレンズのしぼりの大きさに決めるのです。しぼりの直径を2～3ミリにしぼっても光を認めるものは正常、4～5ミリに開かないと認められないのはやや不良、6ミリ以上に開かないと見えないのは不良としました。

さて男女合わせて60人を20人ずつの3組に分け、第1群の暗順応を測ると第1表のように平均6.6ミリで不良でした。これにパントテン酸（ビタミンの1種でビタミンB₃といわれた。）以外のビタミン、すなわちA、B₁、B₂、C、ナイアシンを2週間与えてから暗順応を測定すると4.2ミリという、やや不良にまで改善されました。次の2週間はこれにパントテン酸を補って与えると3.7ミリにまで改善され、さらに次の2週間にはメチオニンを補うと2.2ミリという正常な値にな

第1表 暗順応に及ぼすビタミンおよびメチオニンの影響
(暗順応測定機レンズのしぼり)

群	無 処 理 5月30日 ミリメートル*	ビタミン混合服用 (1種を除く) 2週間後 ミリメートル	全ビタミン**服用 2週間後 ミリメートル	全ビタミン メチオニン*** 服用 2週間後 ミリメートル
1	6.6	パントテン酸を除く 4.2	パントテン酸追加 3.7	2.2
2	7.0	ビタミンAを除く 5.6	ビタミンA追加 3.7	2.1
3(対照)	無処理 6.8	無処理 7.1	無処理 6.0	無処理 5.8

* 2～3ミリメートル正常、4～5ミリメートルやや不良、6ミリメートル以上不良

** ビタミンA 2000単位、B₁ 2、B₂ 2、パントテン酸 10、ナイアシン 20、
ビタミンC 100 (ミリグラム)

*** 0.2グラム

りました。

第2群の人々には最初の2週間にビタミンAを除いたものを与えると5.6ミリとなり、パントテン酸がないときよりも不良です。これによってビタミンAが視力にいかにか重要かということが分かります。次の2週間にはビタミンAを補うと3.7ミリに改善され、メチオニンを補うと2.1ミリという正常な値になりました。第3群は全期間中何も与えなかったもので、表に示したようにしぼりの値はずっと不良の範囲にとどまりました。

このようにこれらの人々にはパントテン酸、ビタミンAおよびメチオニンが不足していることが分かりました。

暗順応に及ぼす新強化米の影響

私が東北大学にいた昭和42年ころ、ある食品会社の人が玄米をポップコーンのように膨張させたものを持ってきて栄養価の調査を依頼されました。この製品なら玄米が圧力釜なしですぐに食べられるので面白いと思い、ラットを使って飼育実験をしてみました。まずこれを粉にして牛乳たんぱく質、脂肪、塩類と混ぜ、ビタミン類としてはA、B₁、B₂、を補い、これをラットに与えて飼ったのです。比較のため別の一群のラットには広く使われていた強化米(T社製)を与えました。

飼ってみると、玄米のほうは順調に育つのですが、強化米のほうは毛がよごれ発育が悪いのです。調べてみると強化米にはビタミンB₁しか加えてないので玄米の他の栄養成分が欠けているためであることが分かりました。

そこでこの強化米は不完全だからB₁以外のビタミン、ミネラルを玄米に含まれるだけ加えた新強化米を作ろうということになりました。加えたビタミンはパントテン酸がおもでそのほかにナイアシンを少量加えました。

この新強化米を岩手県農村の主婦20人に1年間食べてもらいました。これらの主婦にはまず従来の強化米を食べさせておいてから、あとで新強化米に切り替えたのです。

従来の強化米のとき、および半年、1年後の調査結果は第2表のように血圧は下る傾向を示し、貧血が改善され、副じん皮質ホルモン分解物の排泄が減りました。パントテン酸は自律神経の働きに必要なアセチルコリンの合成を促すので、収縮していた血管がアセチルコリンによりゆるんだため血圧が下がったのです。また血色素の主成分であるホルフィリンの合成にパントテン酸が必要なので、新強化米によってパントテン酸が補われると血色素が増加したのです。副じん皮質ホルモンはストレスのときに、このストレスに耐えるために分泌するものですが、パントテン酸不足が解消したのでストレスが軽くなりその分泌が減ったのです。

第2表 新強化米摂取による血圧、血色素、副じん皮質ホルモンおよび暗順応の変化

調査項目	従来の強化米	新強化米 6ヵ月摂取	全左+ビタミンA** 12ヵ月摂取
最高血圧 ミリメートル	133	131	130
最低血圧 ミリメートル	81	71	76
血色素 グラム/100 ミリリットル	13.2	14.4	14.8
副じん皮質ホルモン 分解物 ミリグラム/1日尿	7.2	4.2	3.3
暗順応* ミリメートル	8.6	7.7	4.5

* 微光の前のレンズのしぼり：直径2～3ミリメートルは正常、4～5ミリメートルはやや不良、6ミリメートル以上は不良

** 10ヵ月目よりビタミンA2000単位 追加

この新強化米は最近全国的に消費されるようになりましたが、この夏の調査ではこの新強化米を食べた人のなかに夏まけをしなくなったという人がたくさんいました。新強化米は血圧低下、血色素増加、副じん皮質ホルモン減少などにより効果を示しましたが暗順応は半年たっても少しも改善されません。そこでこれは主婦たちがビタミンAに不足しているのではないかと考え、ビタミンAドロップ（K社製）を与えたところ著しい改善がみられました。これによってみると彼女らはビタミンAの不足状態にあったと判定されます。彼女らの摂取している食事のビタミンAを調査してみるとカロチンが主体ですがちゃんと1日の必要量2100単位を摂取していました。

カロチンのビタミンA効果

植物体に含まれるカロチンという色素は私たちの腸壁でビタミンAに変化し、そのビタミンAは肝臓に蓄積されます。ビタミンAはレバーのほか鶏卵、牛乳、バターにあります。私たちのように穀物を主食とし動物性食品を副食にしている国民にはカロチンを含む有色野菜が重要なビタミンA資源となります。

前にのべたように、岩手県農村の主婦たちは有色野

菜によって最低必要量のカロチンを摂取しているのかかわらず暗順応が悪いことを認めたので、私はこれは栄養素の不足のためカロチンが能率よくビタミンAに変化しないのではないかと考えました。そこで私はラットの試験を行ない、ビタミンではパントテン酸とナイアシン、アミノ酸ではメチオニンの供給不足がカロチンのビタミンAへの転換に及ぼす影響を調べてみました。

試験群は次の5群で(1)は基礎飼料となる白米飼料で白米、凍豆腐、味噌、キャベツ、ニンジン、炭酸カルシウム、ビタミン混合（ビタミンB₁、B₂、B₆）、(2)は基礎飼料にパントテン酸添加、(3)はパントテン酸とナイアシン添加、(4)はパントテン酸、ナイアシンおよびメチオニン添加、(5)は以上のほかにレバー粉末を添加したものです。これらの飼料にはニンジン粉末のカロチンが含まれていました。

4週間飼育後にラットの肝臓中のビタミンAを調べてみると第3表に示したように白米飼料1225単位に対し、パントテン酸を加えると1566単位に増加し、パントテン酸とナイアシンを加えると2836単位と2倍以上に増しました。メチオニンが追加されると3080単位とさらに増し、レバーが加わると4217単位といっそう増加しました。

肉にはパントテン酸やナイアシンもメチオニンもあるので、肉食をする欧米人には有色野菜はビタミンAの効果を発揮しますが、私たちの食事にはこれらの栄養素が不足しているので有色野菜はあまりビタミンA

の効果を示しません。それで前述の主婦たちはカロチンで2100単位を摂取していてもビタミンA欠乏だったので。
(つづく)

第3表 ラット肝臓中ビタミンA含量に及ぼすビタミン、メチオニンおよびレバーの影響

飼 料	全肝臓中ビタミンA 国際単位
白米飼料*	1225
パントテン酸	1566
パントテン酸、ナイアシン	2836
パントテン酸、ナイアシン メチオニン**	3080
全上、レバー粉末***	4217

* 白米75、凍豆腐12、味噌（乾燥）8、キャベツ（乾燥）2、ニンジン（乾燥）5
炭酸カルシウム1、ビタミン混合0.1（グラム）

** 0.2グラム

*** 2グラム

本校生徒の生活状況

—生活アンケートの比較から—



福井県敦賀市立気比中学校

校長 天野 良 暢

1.はじめに

定期健康診断後結果をまとめる度に、必ず出てくる問題点に、う歯と視力異常があげられる。

今年度も、う歯保有率は全校で91%、そのうち、未処置者率は29.6%、視力異常が40.2%、特に0.3以下の者が27.1%と高い率を示している。また、今年度は、肥満傾向児が7.2%と多くなっている。

その原因の1つとして、正しい生活習慣が身につけていない事と、マイナス作用の社会環境があげられる。

そこで、勉強や塾、部活動等で忙しいと言われる中学生の生活状況や、健康状態はどのようになっているのか、1日の生活状況についての実態調査を行った。 (S57年11月、S61年7月)

2.アンケート結果から (次頁参照)

- (1) 朝食は時々食べてこない生徒や食べない生徒がまだ20%弱みられる。食べる時間も5～10分という短い時間であわただしく食べて来ているようであり、食事内容も簡単な物が多い。
- (2) 朝排便をしてくる生徒は、S57年と比べるとよくなっているようだが、排便の習慣はまだ身につけていない。
- (3) 歯みがきについては、多少よくなっているようだが、まだ夜の歯みがきをしない生徒が40%もおり、う歯との関連から習慣づけられるよう働きかける必要がある。
- (4) 夜11時以降と遅くに寝る生徒が多く、従って朝起きるのも遅くなってきている。「宵っぱりの朝寝坊型」の生徒が多く、朝は自分で起きられず起こしてもら

生徒が多い。朝が遅いから朝食もゆっくり食べられず、排便する時間もなく、朝からぼおとしているという悪循環になっているのではないと思われる。

(5) 学校が終わってからは、ほとんどの生徒が部活動に行き、体力づくりに励んでいる。また、塾に通っている生徒も多く、英語・数学の塾へ平均週2回の割で通っている。帰宅後の生活は、テレビを1～2時間見て、勉強を1～2時間して、11時すぎに寝るというパターンの生徒が多いようである。しかし、テレビを3時間も見ていたり、1時間以下しか勉強をしない生徒も1割程度おり残念である。テレビ視聴の時間を少なくし、帰宅後の時間をもっと有効に使う必要がある。

(6) 夕食は家族そろって食べる生徒がS57年に比べると少なくなっており、塾、部活動、親の仕事等の関係でいろいろと問題はあと思うが、家族との対話、だんらんがない。

間食・夜食の摂取は、時々を含めると大半の者が摂取しており、栄養問題、肥満、う歯等につながり、特に糖分や塩分の多いスナック菓子を好んで摂っていることに問題がある。

(7) 自分の体について、「健康だ」と自覚している生徒が少なく、疲れやすかったり、腹痛、頭痛等の自覚症状を訴える生徒も多い。また、自分の健康に気がついたり、体によいことをやっている生徒も少ない。

全体的にアンケートの結果をみると、まだ基本的な生活習慣が身につけておらず、時間を有効に使わずに、ダラダラと毎日が流されているようである。特に今の中学生は夜型の生徒が多く、朝に弱いようである。朝遅く起きたり、起こされたりして朝食を食べるか食べないうちにあわただしく家を出、朝からぼおとして、あくびをしているという生徒達に、1日の生

活の基礎である朝の生活をきちんとできるように働きかけていく必要がある。また、自分の健康にも気をつけたり、考えたりしているような生徒は少なく、半健康な生徒が多い。

3. 実践

このような中学生に対して、心身共に健康で学校生活を過ごせるように、自分の健康は自分で守れるようにとのことで、生徒の委員会活動、保健日より、校内放送、保健室での健康相談を通じて働きかけを行っている。

委員会活動では、毎朝の健康観察、週一回の清潔検査、う歯治療促進活動、文化祭での保健コーナーの展示、年一回行われる市内生徒保健委員会研究協議会の参加等において、委員自ら健康に留意し、またクラスの人の健康にも関心をもちたせていくように働きかけている。

生徒一人一人には、市内共通の健康カードを持たせ、定期健康診断の結果や発育測定の結果、保健室利用状況等を書き、自分の健康に関心を持ってもらうとともに、父兄にも知らせるようにしている。

中学生ともなると進学、受験ということでややもすると勉強第一となり、勉強、勉強、塾と追い立てられ、学業不振に落ち入ったり、友人関係のもつれ、いじめ等による学校不適応、家庭問題等で身体だけでなく心の問題にも留意していかなければならない。

そこで、保健室来室時の生徒の対応については、次のように心がけている。

- (1) 来室時には利用カードに記録させ、どうして自分の体が悪くなったか自分で原因を考えさせる。
- (2) 生徒の言葉だけでなく表情、しぐさ、検温、脈拍といった外観、身体症状について観察、聴取する。
- (3) 生徒の話はよく聞き、共感しながら話し合う。
- (4) 一方的な発言や指導はひかえる。
- (5) 問題生徒という先入観で生徒を見ないで、一人の人間として受けとめる。
- (6) あせらず、心を開くまで待つゆとりをもつ。

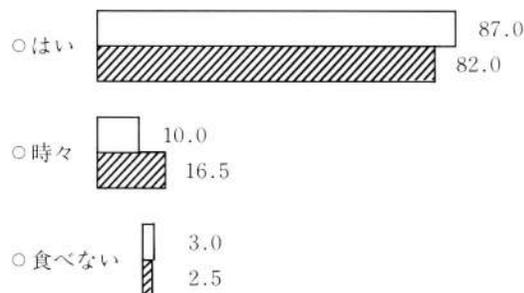
休み時間に多くの生徒が訪れた時には一人一人に時間をかけて、十分な対応をしていくことは容易ではないが、なるべく一人一人の話を聞き、体に触れてスキンシップをはかるようにしている。

また、保健室に頻繁に出入りする生徒の状況については、担任、学年主任、指導部、教頭、校長等連絡をとり共通理解のもとで生徒への指導にあたっている。

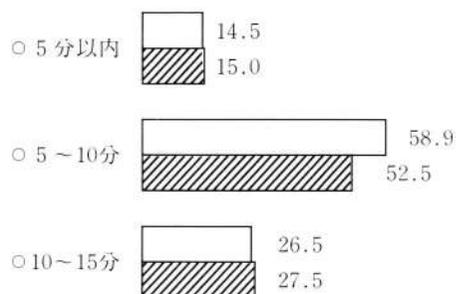
1日の生活状況アンケート結果

S57年11月 
S61年7月 

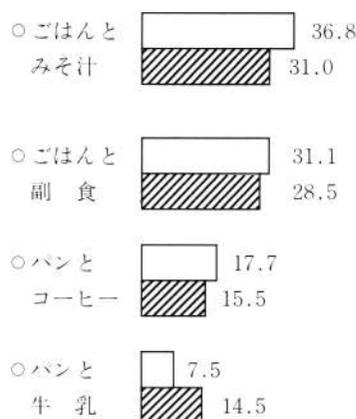
1. 朝食は食べますか (%)



2. 食べる時間は (%)



3. 食事内容は (%)

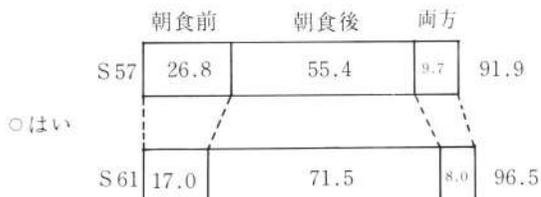


4. 毎朝排便をしますか (%)





5. 朝 歯をみがいてきますか (%)



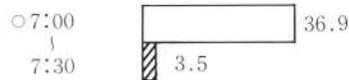
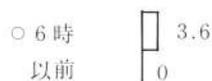
6. 夜 寝る前に歯をみがきますか (%)



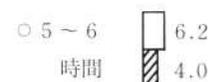
7. 夜 寝る時間は (%)



8. 朝 起きる時間は (%)



9. 睡眠時間は (%)

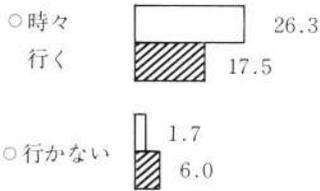


10. 朝 自分で起きられますか (%)

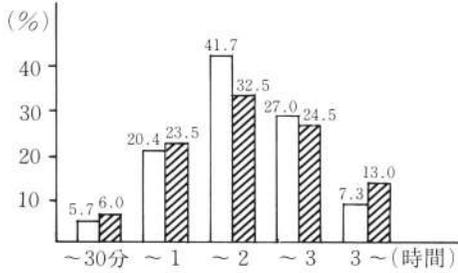


11. 放課後部活動へ行きますか (%)

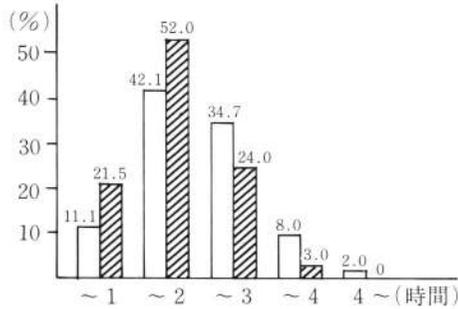




12. テレビを1日に何時間見ますか



13. 1日にどれくらい家で勉強しますか



14. 夕食は家族そろって食べますか (%)

	いつも別々	時々別	いっしょ
○ S57	6.5	43.4	50.1
○ S61	12.0	44.5	43.5

15. 間食はしますか (%)

	はい	時々
○ S57	42.5	42.4
○ S61	37.0	44.5

- よく食べるもの
 1 スナック菓子 2 パン 3 アイス、のみ物

16. 夜食は食べますか (%)

	はい	時々
○ S57	12.6	42.7
○ S61	5.0	23.0

○よく食べるもの

- 1 ラーメン 2 パン 3 スナック菓子

17. 自分の体についてどう思っていますか(体質) (%)

○健康	33.5	45.0
○疲れやすい	23.0	26.0
○腹痛しやすい	16.7	15.0
○頭痛しやすい	13.6	10.0
○かぜひきやすい	26.6	9.5
○アレルギー体質	10.4	11.0

18. 自分の健康に気がつけていますか (%)

	はい	いいえ
○ S57	33.5	66.5
○ S61	31.5	68.5

19. 体にいいことをしていますか (%)

	はい	いいえ
○ S57	23.7	73.5
○ S61	19.0	81.0

健 康



青森県五所川原市

社会福祉法人 七和保育園

園長 阿部 清七

「健康か」。誰でも元気で「医者」と「薬」の厄介にならず、達者であれば「健康なんだ」と気軽に投稿をうけたあとに原稿用紙十枚前後と聞く。どうして書きつづけられるかと思ったら頭が痛くなった。健康の「二字」は短いが、これは広く深いものがあると察した。でも受けたからには断るわけにはいかない。その重荷を背負いながら自己流にペンを走らせてみる。倒れるまで……

健康とは、栄養と運動のバランスがとれた達者な人を「一口」に言っている代名詞だと思っていた。あとでこの「二字」はどういう成り立ちや仕組からできているのかと一寸「本」を見たら、つぎのように書かれてあった。

「健」は「人が力強く立っている」とし、「康」は「心配ごとなく」「ぶじ」「やすらか」と解してある。なるほど「健康」とは、単に病気でない、体が丈夫だとか外姿だけでは判断のできない大事な「字」でもあれば言葉でもあるのだ。

「心」が病んでいれば、それは健康でない。「心」も「体」も一つになって、精神的にも家庭的にも、また社会的にも「健全」で明るく生活できる状態でなければ真の「健康」とは言えないことになる。健康はあくまでも自分で作り出すもので、規則正しい日常生活、バランスのよくとれた栄養、適切な運動、レクリエーション、十分な睡眠と休養などが健康づくりの基本となっている。また、「心」と「体」の働きは互に大きなかわり合いをもっていることである。

ことわざにもある「健康なる人は己が健康を知らず、病によってはじめて己が健康を知る」と言われている。病気は健康なときに治すべきである。やれ健康食品だ、

健康衣料品だ、健康医療用具だ、薬だ、健康自然食だと口を開けば「健康健康」でその殆んどは「物」であり、「物なくして健康なし」の世の中だ。

眼に見えない、物でもない一番大事な「康」の「心」を口にする人は少ない。心が外されている健康ではないかと心配される。この「病、こそ恐ろしく、「重い軽い」で尊い「命」を自ら絶ったり、人によって奪われる危険性もある。しかし、この病を治す薬もなければ治療する医者も病院もない。ただ一人で悩む大きな病だ。これは自分の努力で治すほか道がないとしても、家庭の協力は勿論であるが、地域社会に住む大人たちも健康を「害」する「種」を蒔かないことだ。

わたしは市内に二十六ある幼保施設の一人で、こども赤十字に加盟してから数年経つが、加盟施設の増えないのが一寸さびしく感じている。

幼児の頃から「心身」を「強健」にして、豊かな心、感謝の心、思いやりのあるやさしい心、仲よく助け合



公園のゴミ拾い

う心をもつ人づくりをめざしている。

毎年新入園児には「こども赤十字」の胸章をつけてやり、毎日の保育生活の中で特に目立って「善行」があると認められたこどもは職員会議で選考の上、毎月一日に開かれる赤十字集会でその「行い」が発表され、「善行章」が左腕につけられる。でもこの「章」に反することがあれば、すぐ合議となって「善行章」が取り上げられるというきびしさもある。



善行章(大)と胸章(小)
(実物大)

園外活動としては春から晩秋の木の葉拾いまで、地域の神社(6)、公園(1)、公民館・集会所(6)の清掃が順次つけられる。

また、交通安全のマスコットを作って運転手に無事故を呼びかけたり、お巡りさんや消防のおじさんたちには「いつもごろうさまです」と作品や花束を贈ったり、ホームに入っているおじさん、おばあさんを尋ねては「おゆうぎ」を見せたり、「歌をうたったり」「肩をもんであげたり」して、「やさしい心」と「感謝の心」をもつように育てている。

特別な保育行事としては、毎年入学前の園児を八甲田山麓にある温泉旅館に、保護者の「付人」なしで一泊園外保育を実施していることだ。これは親の足元を離れても、「さびしくない」という「自律心」をもたせるためにも大きく役立っている。

この小さな健康づくり運動が認められたのか、地方紙の掲載は別として、社団法人「小さな親切」運動本



老人ホーム慰安

部から表彰状、日本赤十字社(本社)から感謝状、地元警察署交通安全協会からも感謝状をうけるなど、小さな運動が大きな輪になってひろがっていく。また、救済募金(義捐金)運動にも積極的に参加協力し、世界のみんなと仲よく助け合う「心」を育てていきたい。

「あなた」にこどもの「心」が見えますか、「あなた」はこどもの「なに」を育てていますかとの質問に殆んどの親はこどもの「体」、つぎに「心と両方を育てています」と答える。では本当に「そうです」と「言い切れますか」と突っ込んで聞くと、先程の自信ありそうな元気な返事が重くなっていく。これは「体」というものは、殆んど「自然の力」「物の力」でだまっても育っていくもので、人間の力というものはごく僅しか役立っていないとされている。

しかし、「心」の方は「人間の力」なくして「人間の心」にはなれないのである。オオカミに育てられたこどもが体が人間であっても、心がオオカミの心になっていたという事例もある。こどもを育てるときは「心」の方にこそ重点をおかねばならないのだ。心が曲がる



警察署慰問

のは自分たちの育児方法が間違っているからで、「曲がったのではない、曲げたのだ」と思っている。自分が「心」の“病”に罹っていることに気づかない親が多いことだ。



表彰状と感謝状

人間の言葉はすべて「心」の現れからでるものだから、言葉を「正す、直す」にはまずその根本である「心」を正しく直さなければならない。こどもを教育すると言うが、殆んど「言葉」と言う重宝な「道具」を使ってやっていると言っても過言ではあるまい。この言葉の道具がこどもの「心」を傷つけ、ゆがめ、怒り狂わせる“病源、にもなれば”狂器、にもなっているのだ。先づ親の方が心身ともに健康であれば、こどもが動きたくても動かずにいられない。その環境を作って与えるべきだ。口だけでこどもを動かすことは教育で

はなく「狂育」で、もっとも危険なやり方である。

親は「立」ち「木」から「見」ると書かれ読まれる通り、こどもの心まで見透すようであれば親とは言えない。特に問題が起きればうちのオヤジと嘆く母親が多い。父親が授業参観に行くとか行かないかよりも、こどもにとって「頼りになる」オヤジであることを望んでいるのだ。母親は一步下ってオヤジを盛り上げ、信念をもっているオヤジだと言うことを見せてやるべきだ。

ここで小学生の詩を二、三記してみたい

◎ お父さん 6年生

仕事から帰ってきた
ただいまも何もいわない
どうして言わないのかなあ
仕事のことを考えているのかなあ
それとも私たちのことを
考えているのかなあ

いやきつとつかれているんだ

◎ うちのおとうさん 3年生

おとうさんはむぐちだ
ほんばかりよんでいる
あまりしゃべらない
おかあさんはいつもおともだちと
でんわで「べちゃべちゃ」しゃべっている
わたしはどっちにいたのだろう

◎ 父 6年生

とても変化のはげしい父
おこるときはこわい
きげんのいいときはやさしい
でもおこったとき
あのグローブのような父の手で
ふたれるととてもいたい
でもあのグローブのような手で
父は仕事をしているのだ

小学生でもよく親の健康を観察している。それも「心」と「体」を分けている。知らないのは親ばかりかも知れない。「きつとつかれているんだ」「おとうさんの無口におかあさんのおしゃべり」「ふたれたおとうさんのその手の「意味」、仕事の「重味」などそれぞれよく親を見ている。

ある偉人のことばに「大人はかつて自分がこどもであったことに気がついている大人は少ない」と言われている。

いまからでもおそくない。「健康」に精進したい。

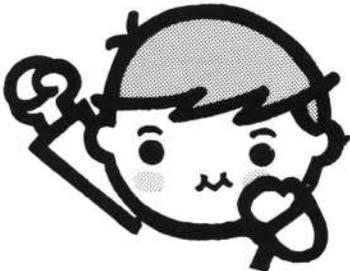
年齢別 裸眼視力・う歯等 (男女合計)

(%)

区 分	裸 眼 視 力				歯				
	計	1.0 未満 0.7 以上	0.7 未満 0.7 以上	0.3 未 満	う 歯			その 他の 歯疾	
					計	処 了 者 置 者	未 処 置 歯 の ある 者		
幼稚園 5歳	21.59	15.67	5.46	0.45	83.04	24.88	58.17	1.22	
小 学 校	計	19.10	8.66	6.63	3.81	91.22	32.80	58.43	8.55
	6歳	19.09	13.12	4.97	1.00	87.27	25.84	61.43	6.62
	7	15.17	8.98	4.73	1.45	90.90	26.89	64.00	7.62
	8	15.50	7.77	5.41	2.32	92.68	29.09	63.59	9.12
	9	17.82	7.38	6.72	3.72	92.62	32.53	60.09	10.08
	10	21.48	7.76	7.97	5.75	91.83	38.01	53.82	9.80
中 学 校	11	24.48	7.50	9.32	7.65	91.64	42.06	49.58	7.85
	計	37.24	9.85	12.69	14.70	91.92	40.79	51.13	5.22
	12歳	31.40	9.62	10.76	11.02	90.44	41.71	48.73	6.66
	13	37.88	10.09	13.01	14.78	92.06	40.62	51.44	4.76
高 等 学 校	14	42.54	9.84	14.34	18.36	93.28	40.03	53.25	4.21
	計	52.98	10.41	15.53	27.04	94.23	44.21	50.02	3.57
	15歳	51.70	10.73	15.51	25.47	93.54	43.91	49.63	3.78
	16	53.29	10.37	15.60	27.31	94.54	44.25	50.29	3.52
17	54.06	10.11	15.47	28.48	94.66	44.49	50.16	3.41	

[昭和61年度 学校保健統計調査速報 (文部省) より作成]

育ちざかりの ひと粒!



体力をつけ健康を保つ
歯・骨を丈夫に……

カワイ肝油ドロップ



河合製薬株式会社
東京都中野区新井 2-51-8