

# 富岡・甘楽 学校保健だより

**第72号**

富岡市甘楽郡医師会

## はじめに

もう師走です。今年もとどのつまりコロナは終息せず、第8波に突入かと騒がれています。

過日、『医師会・養護教諭部会合同研修会』が3年ぶりに小規模で開催されました。今号にも寄稿していただきました大澤先生が『コロナ禍の日常診療』の題目で講演されました。ヒトのDNA・細胞・血管・神経などの働きや数、また其々を繋ぎ合わせた長さや面積(血管の総延長が地球2周半、肺胞の総面積がテニスコート1面相当など)、心臓っていい奴!(95%の血液を他の臓器に供給している)など自身ではあまり考えたこともないようなお話(学んだけど忘れてただけかも知れない)はとても新鮮で興味を唆られ、また診療に関するお話ではコロナ禍で病んでしまう人や逆に農業従事者は皆さん元気を維持しているなど、とても分かりやすく教えてくださった胸に響く講演でした。より多くの方に参加していただきかったのが本音です。来年度は通常開催が出来ることを願うばかりです。

今回も3編、どうぞご賞味あれ。

(E)

### 〈目次〉

1. 日々是好日 ..... 石川胃腸科医院 **石川 昌** 先生
2. 貯骨のすゝめ ..... えのもと整形外科 **榎本 清文** 先生
3. 遊びを育てるおもちゃの力 ..... 大沢クリニック **大澤 歩** 先生

## 日々是好日

石川胃腸科医院 石川 昌

今年も残すところひと月少しとなりました。自宅の庭モミジが赤く染まり季節の移ろいを感じさせます。冬を越すと春には新芽が出て陽気もあいまって嬉しい気持ちになるものです。モミジの生態をみていると人間も精神・肉体ともにリフレッシュできるといいなと思ってしまいます。

今回は、私の独断かつ偏向した音楽歳時記を主に書きたいと思います。毎年この時期になると自分でもわかりませんが、無性にベートーヴェン交響曲が聞きたくなります。巷で9番合唱の練習会が始まる時期となるため何処かで刷り込まれたかと思いますが定かではありません。年末まで約ひと月かけて第一から第九までを聞くわけですが一人の指揮者では直ぐに聞き終えてしまうので古くはフルトヴェングラー、トスカニーニのモノラル録音からカルロス・クライバー、レナードバーンスタインあたりまでを対象としています。昨近の指揮者は綺麗だけどどれも同じに聞こえ不満足、ピリオド楽器演奏はメリハリ調で弦楽器の余韻に乏しく私には楽しめません。

年内を第九で締めくくった後は、ハッピーニューイヤー。今度はウーンフィルのニューイヤーコンサートです。これはもう定番のカルロス・クライバー版です。そして他の指揮者で手持ちのシュトラウスファミリーを聞き終えれば終了。後は気の向くまま jazz, rock, R&B、などを楽しんでいます、気分、体調により選曲するのも楽しみのひとつです。

また最近ではネットワークプレイヤーで各国の放送局が聞けますので大いに重宝していますが、著作権の問題でU.K.の好みの局の聴取が困難となってしまい残念ではあります。

春はとぼして夏。夏は誰が何といても山下達郎とサザンオールスターズ（サザン）です。とくにサザンは私が大学1年生の時デビューしたバンドでもう同級生のような気分です。いつかコンサートに行ってみたいと思っていましたがかなわず、今ではライブアルバムを心待ちにしています。もう一人、絶対外せない人、荒井由美（松任谷由実）です。自分の人生で一番輝いていた時代のおねえさんです。さすがに最近では、聞く機会が減りましたが、曲に触れるたびにいろいろなシーンが蘇り、当時にタイムスリップしてしまいます。ただ歌唱力はいまいちで、できることならMayJや夏川りみとか誰か歌の上

---

手い歌手にカバーしてもらいたいと思います。もっとも、この人の曲想は広く四季とは関係ないようですね。

次は秋。このころになるとオペラが聞きたくなり、ワグナー、モーツァルトあたりのCDに手が伸びます。Jazzではカウントペーシー楽団などがいいですね。

音楽のストレス解消効果については内分泌学的側面から数多くの知見がありストレスホルモンであるコルチゾール、クロモグラニンAの血中レベルが有意に減少するとの報告があります。会員の方々には周知の事実で、音楽の効用についても既に実感されている方も多いのではないのでしょうか。音楽は日々の現実から楽しい解放をあたえてくれ我々を鼓舞し、元気づけ生に直面する力を与えてくれます。ジド・クリシュナムルティに言わせれば、「音楽は驚嘆すべき逃避であり静謐な精神はそこにはない」との教えがありますが、私のような凡人にはその領域に立ち入ることは不可能と思われます。可能な限り今後もレコード演奏（音楽再生）は続けていくこととなりそうです。

以上とりとめのない話にお付き合いいただきありがとうございました。

---

## 貯骨のすゝめ

えのもと整形外科 榎本 清文

寿命の延びによって超高齢化社会が到来しているのは紛うことなき事実でしょう。また、人生100年時代などとマスコミなどでも喧伝されていますが、惟うに疑問を抱いています。グランドゴルフなどの運動を愉しんだり、趣味に勤しんだりしている矍鑠とした高齢者が本当に多いのでしょうか？

後期高齢者に介護が必要となった要因は、第1位の「認知症」から順に「脳血管疾患（脳卒中）」、「衰弱（虚弱）」、「骨折・転倒」、「関節疾患」と続きます。このうち衰弱（虚弱）はほぼフレイルのことで身体的・精神的・社会的と3つあります。その身体的な要因としてはロコモティブシンドローム（運動器障害のための移動能力の低下）とサルコペニア（加齢に伴う骨格筋量の減少で身体機能が低下）です。また、身体的と精神的なそれには、純然たる正の相関関係があります。動けなくなればボケちゃう、ボケちゃえば動けないのです。

今日子どもたちの骨折が増えていると言われています。30年前の1.5倍、50年前の2.4倍です。昔は医療機関の受診率は低かったでしょうから、実際の数値はより大きくなると思われれます。安全第一と叫喚し、学校や公園でたくさんの遊具が使用禁止や撤去されているにもかかわらず、この結果です。ケガのリスク低下は勿論大切でしょうが、闇雲にゼロにまでする必要性には疑念を抱きます。其々の遊具で鍛えられる運動能力や危険察知能力が低下するのは論無しですね。

骨は簡明直截の器官です。負荷を掛ければ強度を増し、使わなくなれば短期間でも脆くなります。骨を強くするには、ジャンプ（飛び降りる）、攀じ登る、素早い動きのスポーツや遊びがとても大切です。遊具を奪えば遊ぶ機会も減ります。食事亦然り。骨の原料であるカルシウムやその吸収を助けてくれるビタミンD（サンシャインビタミン）も工夫によって上手に摂り入れたいですね。お天道様に当たることでこのサンシャインビタミンの働きが高まりますから、UVカットクリームで紫外線予防を徹底してしまうことには注意が必要です。匙加減も大切です。近年、ハワイなどのビーチでは一部の日焼け止めが使用禁止になりました。主にオキシベンゾンとオクチノキサートという成分が含まれているものです。サンゴ礁を白化（破壊）するような成分を子どもの頃から力めて

肌に塗り続けるのには賛同しかねます。

骨密度は子ども年代で漸増していき20歳前後で人生に於けるピークを迎え、その後は漸減します（女性の場合は閉経後に急降下）。子ども時代から将来に備えて骨を丈夫（健康）にしておこう！という考えが広まってきています。人生におけるピークを高くしておけば、歳を重ねて低下していても骨折リスクが高い危険領域までは落ちにくいという理屈です。また学童期、とくに10歳くらいまでの低年齢時の運動習慣などが、将来の骨密度や骨の健康、フレイル予防に良い影響を残すことが云われています。

元気で幸せな老後を送る術として、このように子ども時代から出来ることもあります。老後を見据えて努力する子どもなど皆無でしょうから、それを周囲の大人たちが上手く煽て導いてあげたいものです。

---

## 遊びを育てるおもちゃの力

大沢クリニック 大澤 歩

子供にとって遊びは息をするくらい大切と言われています。

特に0歳から6歳、小学低学年の遊びは、おもちゃによって育てられます。

大学病院の小児病棟で聞いた話ですが、小児病棟における遊び、「PLAY」には原則があるそうです。

「PLAY」のPはパーティシペーション(参加)、Lはレッスンス(緩和)、Aはアロウス(可能にする)、Yはイエルドゥス(産む)。

つまり遊びに「参加」すると、辛い環境の中で、痛みや不安からくる衝撃を「緩和」し、さらに子供達が恐怖にたいし、頑張る事を「可能にし」、入院が結果的に良い体験になるのだそうです。

それが回復という結果を「生む」という意味があると聞いた事があります。

入院している子供には、健康な家庭生活を送っている子供以上に遊び場が必要で、遊び場が保障されていないと言う事は、子供にとって、食事を抜く事ぐらい辛い事だと小児科医が言っていました。

それではどんなおもちゃが良いか、おもちゃをいろいろな視点から考えてみると、

第一にコミュニケーションを豊かにしてくれるおもちゃが良いらしいです。黙っている事が苦痛になるもの、たとえば、トランプの様なカードゲームやバランスの不安定さを楽しむジェンガ タワー、さらにジグソーパズルもみんなで遊ぶと会話に花が咲きます。

第二にインテリアおもちゃが良いらしい。日本のおもちゃは遊び終わったらかたづけ、視線から消したくなるおもちゃが多い。

遊びおわったら出窓やピアノの上に飾っておきたくなるようなおもちゃは、住まいのセンスにあわせる事で、暮らしに彩りを添えてくれる様だ。

第三に子供の遊びに過干渉にならない面倒見の悪いおもちゃがグッドトイと言われています。積み木やブロックなどの創造するおもちゃが代表的です。

ハイテク玩具は刺激の強い、いわば高カロリーのおもちゃであることが多い。低年齢

---

のうちから目や耳に飛び込んでくる過剰刺激の高カロリーのおもちゃは子供達を心の生活習慣病にする危険性も併せ持っている。

24時間の院内生活が毎日続き、小児科病棟ほど遊びに適さない場所はない。

「多くの病児は健康を取り戻して退院するが、一人遊びの達人になっていく」と小児科病棟の医師は言っていた。

0歳から6歳までは遊びの天才で、低年齢ほど面倒みの良いハイテク玩具はあまり必要ではないと思います。

どんなに一流のおもちゃメーカーが束になってもかなわないおもちゃは、何といても草花や土や貝殻の自然物であり、父親や母親の手や顔や声である事を知って欲しい。それらが、子供にとって最も大切なおもちゃであることを、私たち大人も再認識する必要性を感じる今日この頃です。

シンプルで、どこにでもあって、楽しさを作りだせる遊びの天才たちが目を輝かせる時期はたった6年から9年しかありません。だからこそ、そのおもちゃ選びは大人の使命だと感じています。

---