



桜の開花と共に入園・入学・入社、そして進級の季節となりました。子供たちはスマホを欲しがるかもしれませんが、現代社会ではスマホは暮らしていくための必須なアイテムになっています。ウクライナの情勢を知らせるためにスマホを使ったSNS（ソーシャルネットワークワーキンググループ）が役立って、これまでの悪評を覆しました。SNSの代表的なものには、ライン、フェイスブック、インスタグラムなどがありますが、個人間のコミュニケーション手段として用いられています。

私は教会員向けにスマホ講座を持っています。講座をしてみてもわかったことは、スマホの使い方やセキュリティなどをあまりわからずにラインや検索をしている人が多いということです。スマホさえあれば、近くの店の検索、ポイント利用や割引、決済、チケット、連絡、撮影、ニュースや読書、時間管理、健康管理、趣味、ゲームなど何でもできます。このようなことをスマホ・リテラシーと言い、リテラシーとは「適切にそれを理解し、整理し、活用する能力」を意味します。リテラシーのギャップが生活の便利さに大きく影響するようになりました。

ところが、スマホ漬けになっている若者、子供たちが多くなっていることが心配です。医師会が推薦する「スマホが学力を破壊する」という本を読みました。スマホ利用が1時間未満の生徒は成績が良いけれど、使用時間が増えるほど成績が悪くなるようです。そして、自宅学習時間が減るといっても、脳に害を与えているのではないかと報告されています。夜遅くまでスマホを操作して睡眠時間が減りREM睡眠が取れなくなると、大脳辺縁系の海馬が小さくなっていくのではないかと推測されています。浅い眠りのREM睡眠中に記憶が脳に固定され、海馬は記憶や学習に関する機能を担っています。また、ラインなどのSNSを勉強中や授業中にも使っている子が数多くいて学習に支障をきたしているようです。これは連絡をしない不安感が学習への集中を妨げているのです。SNSを全くしない子と4時間以上する子の偏差値は10以上違っていると報告されています。

人間の脳は一つのこと集中するようにできており、集中を妨げる情報は抑制します。ところが、勉強中にゲームをしたり、動画を視聴したり、ラインをしている生徒がかなりいることがわかりました。その子たちは、家庭学習をしていない子よりも成績が低く、脳の前頭前野や認知制御力に抑制がみられるそうです。スマホを器用に使いこなしている子に感心してばかりはいられないようです。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患のこどもの方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押してください。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

カルマグ・D3、パップヘム鉄・パップビタミンCP サワー、子供の神経発達セット
4月1日(金)～5月13日(金)

聖書を読む会 4/12(火)13時40分

- * 4月15日(金)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からになります。
- * 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- * 発熱外来と新型コロナウイルス検査は14時から16時だけで、予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。コロナ検査だけの方は一階奥に設けた特別検査室で行います。通常診察は、この時間は受け付けません。
- * 車内で検体採取などがあるので、当院駐車場の利用は当院の受診時間だけにしてください。薬の受け取りなどは駐車場を出てからしてください。検査ができなくなるので、ご協力ください。
- * 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療もおこなっております。ホームページ下のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用していただけます。
- * ヨーゼフでは自然・アレルギー対応食品販売の2周年記念サービスとして4月14日まで行っています。「新型コロナウイルス対策緊急免疫セット」も5月14日まで延長しました。詳細はオンラインショップをご覧ください。

< 子供たちの成長と栄養 >

入学や進級を迎えて子供たちの順調な成長を願うものですが、その参考にと4月7日に出版されます『発達障害の内科的治療の手引』から、子供の成長に関する部分を抜き出して要約します。

1. 子供の身体の成長

- ① 胎児期 母体内で10カ月間。体重約3キロまで成長。
- ② 新生児 出生から28日未満。
- ③ 乳児期 その後、1歳まで。急速に成長する。
- ④ 幼児期 1歳から5歳まで。ゆっくりだが確実に発育する。
- ⑤ 学童期 6歳から12歳まで。ゆるやかな成長となる。
- ⑥ 思春期 12歳から18歳くらい。再び急速な成長（第2次性徴）

a. 脳・神経系の発達

脳は生後6カ月で出生時の約2倍、4～6歳で約3倍の重さになり成人の90%まで成長します。急速に発達する乳児期～幼児期に栄養が極端に不足する期間が限度を超えると、回復の間に合わない決定的な損傷や障害を残すことがあります。

b. リンパ・免疫系の発達

免疫系は乳幼児期から学童期に最も発達します。

c. 体重と身長

体重と身長は、子供の成長を直接見ることができ、栄養状態を確認する重要な目安です。満1歳で出生時の3倍の体重になります。身長は、遺伝的要素が大きいので、個人差をあまり気にしないほうが良いでしょう。

d. 骨・歯

身体の支えとして、脳や内臓の保護のため幼児期に掛けて骨の成長・発達が盛んです。乳歯はエナメル質が少ないために虫歯になり易いので注意が必要です。カルシウムやマグネシウムの補給が大事ですが、甘い物を食べるとミネラルを消耗するので注意が必要です。乳幼児に糖分や刺激物、ジャンクフードは毒であると考えてください。ジュースや清涼飲料水は、健康と健全な成長には害です。

e. 精神と知恵

乳幼児期は、身体の急激な成長だけでなく、精神・知恵・運動能力・言語能力も発達し、自我が芽生える時期なので、それらの成長を丁寧に促すことができるように親には余裕と力が必要です。家族や知り合いに頼るよりも、保育園や幼稚園、そして保健医療施設の助けと協力を得て、育児に疲れ切らないように努めることが大事です。

f. 血液

生後6カ月間の成長でフェリチン（貯蔵鉄）が消耗するので、鉄分の補給も大事です。

g. 泌尿器系

出生時は未完成で生後6カ月で成人の機能の半分です。過剰な塩分は腎臓機能に負担をかけます。

h. 皮膚

新生児の汗腺は未成熟であり、2歳までは特に体温調整が難しいことを知っていなければなりません。厚着にも気をつけてください。

i. 筋肉

乳を吸う筋肉と生命維持の筋肉以外は未発達で生まれてきます。乳幼児は泣いたり暴れたり遊んだりして筋肉をつけていきます。筋肉を付けることは健康に非常に大事ですが無理にははいけません。

j. 副腎やホルモン

20歳まで成長を続けるため乳幼児は刺激物やカフェインを摂ることは控えたほうが良いでしょう。

k. 腸

出産時には赤ちゃんの腸は無菌状態で、母乳を飲むうちに善玉菌であるビフィズス菌が増えます。それで赤ちゃんのウンチは臭くないのです。しかし、いろいろなものをしゃぶり、食べているうちに悪玉菌が増えて臭いウンチに変わってきます。小さい頃から中耳炎や蓄膿症などで抗生物質を長期間服用すると、腸内の善玉菌が死んでカビなどが多くなり、腸壁が損傷を受けることがあります。発達

障害児は中耳炎になることが多くありますが、ミルクアレルギーであると中耳炎になりやすいという報告もあります。中耳炎が治らないために抗生物質を長期に亘って処方されることがありますが、耐性菌ができていてその抗生物質が効かなくなっていた症例も確認しています。

2. 幼児期の心身の発達

動物実験で子供の幼児期に当たる段階でタンパク質をしっかりと与えておくと、その後の**学習能力がタンパク質を多く摂取していなかったものに対して飛躍的に伸びています。これは神経伝達物質のほとんどがアミノ酸からできていることによります。**幼児期のタンパク質摂取の意義はとても大きいのです。

a. 運動神経の発達

筋肉細胞の数は生まれた時から変化しません。筋肉量の増加は筋線維の肥大（タンパク質摂取）によって行われます。運動の得意、不得意は筋肉量の差に影響されますが、決して生まれた時から決まっているわけではありません。全身運動は3～4歳で飛躍的に向上し、5歳で基本的なものを一通り身につけることが出来るようになります。**幼児期において、筋肉を付けておくことは、その後の成長に大きな影響を及ぼします。**しかし、過激な運動は他の部位にダメージを与えるので、決して勧められません。

b. 精神活動の発達

幼児期は知能、情緒の面など精神活動が目覚ましく発達する時期です。脳の発達は4～6歳頃までに成人の脳重量の約90%に達します。言語能力の発達は、生後1年3～4カ月で単語1語以上話し、2歳になると単語数も急速に増え、3歳にかけて2語文3語文と助詞、助動詞を交えて意志を伝達するようになります。食の好き嫌いをはっきり主張するのもこの時期からです。

3. 幼児期に起こりがちな栄養の問題点

a. 偏食・食欲不振

身体的特徴としてはやせが多く、偏食・食欲不振のない子に比べ体重・胸囲も小さく、栄養不足、鉄欠乏による貧血傾向もあり、皮膚の光沢が悪く体力検査も劣ります。心理的特徴としては甘えっ子、指しゃぶり、神経質な子供も多いです。飽食により栄養欠損に気づかない母親が増加しています。

〈原因〉

- 病気によるもの（虫歯、食物アレルギー、慢性疾患）
- 離乳期の不適当な食事（家族の偏食、甘やかし、食事の重要性への無理解）
- 食物に関する不快な経験（食事による下痢など）
- 生活の不規則によるもの（睡眠不足、運動不足、遊びによる過労、不適切な間食）
- 心理的なもの（欲求不満、過保護、神経質、親の強要）
- 栄養素不足（ビタミンA、ビタミンB群、タンパク質）

b. 鉄欠乏症をめぐる問題

● 鉄欠乏と精神運動発達遅延

生後6カ月から2歳、また思春期に鉄欠乏性貧血の頻度が高く、いずれも急速に身体が成長し鉄の需要量が高まる時期です。特に乳児の鉄欠乏（ヘモグロビン10.5g/dl以下）は3カ月以上続くと、精神的発達、運動発達ともに遅れ、鉄剤を服用して貧血を改善しても、精神運動発達の遅れは数年間持続するので注意が必要です。

● 牛乳の与える時期と鉄欠乏の関係

牛乳はカルシウム、リンの含有量が多いため、鉄の吸収を阻害します。鉄の吸収率は概ね、人乳が50%、牛乳3～13%、牛肉と鶏肉は40%、ほうれん草は2%とされています。生後12カ月以下の乳児に牛乳を与えるのは好ましくありません。牛乳による腸管アレルギーで粘膜がむくんで鉄の吸収が悪くなり、「牛乳貧血」を起こす場合があります。

4. 学童期と思春期の成長と栄養

学童期の前半は幼児期の延長線で性差はあまりありませんが、後半は発育の著しい時期です。男女間には発育の差が認められ、女子の方が男子より2歳ほど発育が早いですが、中学に入ると、男子の発育量が大きくなり、女子を追い抜きます。骨も太さ、硬さを増し、筋肉、骨格および内分泌の発達が盛んになり、思春期に入ります。

神経の発達も目覚ましく、自我の基礎ができ、論理的、抽象的思考も年齢とともに可能になります。精神的には怒り、不満、劣等感などを持ち、自我の発達を反抗という形でもつケースが多いようです。性に関する意識も大きく変化し、不安や葛藤が現れやすいのです。身体的、心理的、社会的に子供から成人へ移行する過渡期です。食生活の乱れは、消化、吸収、代謝のリズムを崩し、健康状態に影響を与えます。

a. 貧血

思春期の女性の貧血が増加傾向にあり、現在では初潮の年齢が下がり、成長による鉄需要量の増大と生理による鉄の喪失量の増加が同時に起こり、鉄欠乏が深刻化しています。また食事を抜いたり、偏食、やせ願望による無理なダイエットをしたりして食事が軽視されると、十分な栄養素が補給されないことがあります。

貧血とは赤血球中のヘモグロビンが減少した状態をいいます。ヘモグロビンは細胞に酸素を運搬し、エネルギー産生に深く関係する鉄とタンパク質の複合体です。ヘモグロビンの合成材料は、主にアミノ酸、鉄、ビタミンB12、葉酸、ビタミンB6、および銅です。これらほとんどの栄養素は体内で合成できないため、食品から摂取される必要があります。栄養素欠乏が原因となる貧血を「栄養性貧血」といいます。最も多発するのは鉄欠乏性貧血です。またビタミンB12や葉酸欠乏により、赤血球が巨大化する「巨赤芽球性貧血」もあります。

〈貧血の症状〉

- 粘膜や皮膚の萎縮と胃液分泌の低下、腸管での吸収障害、下痢や便秘
- 様々な神経精神障害、集中力の低下や頭痛
- 運動能力の低下、動悸、息切れ、疲労感、倦怠感、肩凝り
- 小児では特に知能や身体発達の低下、情緒不安定、注意力散漫
- 風邪を引きやすいなど易感染性（細胞性免疫の低下）
- コラーゲン形成不全

〈鉄欠乏による様々な不定愁訴〉

鉄欠乏の子供は、朝なかなか起きてこない、午後の授業で居眠りをする、体育の授業についていけない、学校から帰るとゴロゴロしている・・・というあまり特異的でない症状がみられます。重度の貧血であっても鉄欠乏が慢性に経過した場合、長年の鉄欠乏状態に身体が順応してしまい、本人は重篤感を持たないので注意が必要です。

b. 肥満

子供の肥満は年々増加し、学童期の児童の約10%が肥満であり、脂肪の摂取量の増加や自律神経の機能低下による基礎代謝・熱産生の減少や運動不足が原因と考えられます。高度の肥満では小児期から糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を合併します。小児肥満は成人肥満に高率（60～80%）で移行しやすく、成人した時の糖代謝、動脈硬化の危険因子に相関することが分かっています。肥満児は体育の授業を嫌がったり、心理面でも消極的な性格や、自分自身での問題処理能力に欠けるような性格が多いことがあります。子供は特に感情を言葉で上手に表現するのが苦手です。

〈小児肥満の改善について〉

- 発育期の肥満であるので、栄養補給に注意しましょう。エネルギー制限は極端にせず、朝昼夕の3回食事をして、タンパク質を充分量摂取しましょう。
- 環境因子が大きく影響します。（母親のルーズさ、溺愛、肥満）
- 生活様式の改善・・・運動習慣を身につけさせ、家の手伝いをさせましょう。
- 体重減少よりも、肥満度に重点を置き、早期発見、予防を目指しましょう。身長が伸びるので、体重の増加さえ食い止めれば肥満度が低下します。
- 軽度肥満の維持を第一目標に置くこと。中・高度肥満は健康障害が起きます。

〈 診 療 時 間 〉

月曜～金曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～5時10分）

土曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～4時30分）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



（携帯サイトへ）