

幼児の秋の衛生

醫學博士 岡 田 道 一

今年も暑い〜と云ふ日がかなり續きましたたが、いつしか夏も去つて涼風の立つ秋となりました。一般に秋と云ふ聲を聴くと、幼児の身體もしまつて元氣づいて來るものです。然しこれは健康な幼児に對して云ふべき言葉で、か弱いものでありますと、秋風が立ち初める頃から、夏の疲れが今になつて現はれて何んとなく瘦せて來ることがあります。以下これらを斟酌して幼児の秋の衛生として最も大切なことをお話し致しませう。

◇今は榮養に注意するとき

幼稚園に通ふやうな時代では自分に氣に入つた食物だと随分驚く程食へるものです。これは發育

盛の今頃さう心配することはありませんが、暴飲、暴食の習慣をつけさせぬことです。秋になりますと、眞夏の胃腸の働さとは變つて、一般に其の働さがよくなつてをります。何を食べても美味を覺えるときです。夏はどうしても胃腸の働さが鈍つてゐるので、食の進まぬのが普通です。これが氣候の關係から今は食が進み勝です。これはまことに良い現象と言はねばなりません。

さてこゝに注意すべきことは、此の秋の食の進むときを見て幼児の健康増進を圖る考が必要なのです。これには榮養を良くする事で、榮養を良くすると申しまして、只子供の好むものばかりを

澤山に與へよと云ふのではありません。今から好き嫌ひのない様に習慣づけ、副食物にしても種々と心配して、毎日獻立を充分に變へてやらねばなりません。あまりこれは不消化など、心配して少し堅いものだと子供に與へぬ御家庭もあるが、胃腸の丈夫な御子さんでしたら、少しは與へても差支へはないのです。差支へのない所か至極結構と申したいのです。然しお話しておきますが、ろく

く嚙ませずに殆んど鵜呑式にするのを見て両親は平氣でゐてはいけません。これは軟かい食物であつてもいけません。良習慣を養ふのも丁度今が肝腎な時代です。それが少し堅いものとしましたら、少しづつ御口に入れて、靜かに幾度も咀嚼するやうに御子さんの癖にするやうに御母様の御注意が肝腎です。此の事は幼児教育に當る諸家からも幼児によくお聞かせ下さる様に願ひたい。これは食事の度毎に（よくかんかんして）と繰返して

頸を振て見せるやうにすることです。これから物をよく咀嚼すると云ふよい習慣が得らるゝと同時に齒も健康となり榮養もよくなるものであります。いかに美味なものでも嚙むことが不充分でありましては、胃に入つて消化が行届かず榮養不良になるものです。それ故幼兒には食物を與へると同時に咀嚼を十分にすることを教へこまねばなりません。

次に食物でありますが、第一に考ふべきは日本人の常食とするお米です。これは何んと云つても切りはなすことは出来ません。人間の體にはいろいろの榮養素が必要ですが、その中にビタミンBも極めて必要です。ところが日本人はこのビタミンBが缺乏してゐるのです。何故に缺乏してゐるかと云ひますのに、日本人は白米を常食としてをります。今日の純白米中にはビタミンBが殆んど皆無と云つてよいので、それを常食としま

すから、勢ひ大事な營養素が缺乏する。然らばウイタミンBは米にはないのかと申しますと、白米にはありませんが、玄米にはあるのです、即ち玄米の胚芽がそれです。この胚芽の中には貴重なウイタミンBが存在してゐるのですから、これをどうしても食べるやうに今から心懸ける必要があります。そこで芽のあるお米を召上れと云ふことになるので今日販賣されてゐる胚芽米を取るのがよいことになるのです。然し又これでいけないと思つたら、白米に麥を入れて食べさす様にするのもよろしい。只純白米計りであると、幼児の榮養に缺けるところが多いからいけないと云ふのです。それから副食物ですが、これは大して心配することはありません。好き嫌ひのないやうにさせることで、この好き嫌ひと云ふ癖のつくのが一番いけません。幼児の發育を妨げて病氣に懼り易くするものです。又好き嫌ひの多い子供程身體の弱い

ものです。

先づ秋季では食品が山をなしてゐるときで、なるべく旬のものを御膳にのぼせるのがよろしい。旬のものの程營養豊富なものはなりません。お魚ならかます、小鰈、生鮭、野菜ものなら唐の芋、八ツ頭、蓮根、牛蒡、蕪菁、果實なら梨、葡萄、栗など其他種々ありませう。これらには相當ウイタミンが含まれてをりますから、食傷しないだけ適宜に攝らした方がよろしい、

これから寒い冬に入る準備として少し早いものとしても今から幼児の健康増進を圖つておかねばなりません。身體の弱い御子さんなら尙更です。これには何んと云つても榮養を旺にして運動させることです。榮養としては發育を盛にする爲に且つ抵抗力を高めておく必要上ウイタミンAを含んでゐるもの牛乳、鶏卵、野菜では、ホーレン草、トマト、ニンヂン、チシャ、サツマイモなど特に

十分與へた方がよいと思ひます。

◇虚弱兒に注意するのは今

虚弱兒と申しましても、種々あります。一寸見
ては何んともないやうですが、一般に元氣のない
ものや、お友達と一緒に遊べないやうに直に泣い
たり、なか／＼云ふことをさかない子、常に皮膚
殊に顔の蒼白い子で、子供らしいいたづら氣のな
い子、其他調べて見ましたら、まだ澤山あります
が、兎に角これらの幼兒は秋になりますと、夏ま
けの徵が明かに現はれて多くは瘦身になつてをる
ものです。要するに夏まけの爲に榮養が殺れてゐ
るのであります。そしてかういふ幼兒を調べて見
ますと、腺病質とか貧血に悩んでゐるものが多く
あります。これは腺病質のものに表れ、貧血にな
つてゐるのですから、先づ考ふべきことは體質改
善で、小學校に入る以前にかういふ状態を發見す

ることの出来るのは結構なので、今から相當な手
當をしてやらねばなりません。

◇貧血してゐるものには

貧血するのは種々の原因からですが、一番多い
のは榮養不良、住居の不良、日光と空氣の不足、
腸の寄生虫などから貧血になることが多いので
す。先づこれらのうち榮養不良が最大原因ですか
ら、これを治す目的として蛋白質を澤山含んでゐ
る食物を程よく與へることです。それは蛋白質の
缺乏から貧血になるものと言はれてをりますから
です。蛋白質をとりますのには、鶏卵、肉、魚と
云ふことも大切ですが、植物性のものも加へねば
なりません。それには豆類、すべての野菜も必要
です。又鐵分を含むもの、即ち綠菜、殊に菠薐草
小松菜、特殊榮養劑としては肝油の適量などとり
／＼に適宜配分するやうにしてゆくことです。然
し貧血兒と云ふものは、決して一時に良くなるも

のではありませぬ。今頃から注意して冬に入るまでに改善の出来るものと思はねばなりません。兎に角今から注意さへしますれば來たる冬までには必ず改善されて健康を恢復するものであります。又毎日温浴をとらして血液の循環を高めることと軽く新鮮な空氣中で運動することなどに注意せねばなりません。

◇今は猩紅熱の流行するとき

秋は傳染病の流行するときで、幼兒を犯す場合が頗る多いので油斷は出来ませぬ。秋の傳染病と云ひましても種々あります。先づ有名なのはチブス、コレラ、殊に幼兒では疫痢、赤痢の多いことです。が、傳染病の中でも秋季に多い特に四、五、六歳の幼兒を胃すものは、恐しい猩紅熱であります。此の病氣に罹りますと、覆盆子舌と申して舌が紅くなり、全身に眞紅な發疹が出るので、殆んど猩々のやうになります。そこで猩紅熱と云ふ名

がついたのです。そして高熱があつて喉の痛、頭痛など激しく訴へるものです。

先づかういふ状態を發見しましたら、猶豫せずに出が必要で、應急策としては氷嚢を貼すること、多量の牛乳を飲ませることです。豫防法としましては、患兒を出した所は交通遮斷すること、すべて患兒と接觸した物品は消毒若しくは焼棄すること、校舎又は家庭ではフォルマリン瓦斯消毒を行ふことなどで、そして猩紅熱患兒は皮膚が剥れて全快したやうな顔を呈してゐても、六週間乃至八週間(發病後)は外出させることが出来ません。これは傳染力の強いものですから、公衆道徳上の觀念を必要とします。それから傳染する原因はある細菌的病毒に因るものであることは疑のないところで、殊に細菌は猩紅熱に罹つたものの皮膚の落屑、又は口腔の分泌物に多く含まれてゐるのです。(終)