

己れ自らを知る

—幼稚園教員の健康—

重 田 定 正

自分のことは自分がよく知っているか。 『先生は近頃すこし

元気がないようですね。健康診断でもお受けになつたら。』と親切心から言うと、『なあに、どこも何ともありませんよ。きつと過労なんです。幼稚園の先生はね、らくなように見えても、とても疲れるんです。それに、自分のからだのことは、誰よりも自分がいちばんよく知つてゐるのですから。』と、えらい権幕で叱られたことがあります。一どこも何ともない』というのは、しかし事実なのでしようか。その人は眞実を語つてゐるつもりでも、それはその人の主観を偽つていないというだけのこと、痛くも苦しくもない。すなわち自覚症状がない場合に、実は恐ろしい病気が本人の知らぬ間に進んでいることも、決して稀ではありません。ですから、わたくしは、『自分のからだのことは、誰よりも自分がよく知つてゐる』ということばを、そのまま取りあげないことにしています。

この間、癌のために友人の一人を失いました。彼の胃も腸も肝臓

も癌のために手のつけようもない位いたんでいましたが、彼自身は全然そのことを感づかないでいたのです。また蛔虫を何百四も自分の腸に養つていながら、自覚症状のない人もいれば、わずか一匹の虫が生命を奪うような場合もあり、病氣というものはまことに千変万化と申すべきです。

また、ある頑丈な体格の娘さんが、すこし息が切れるようだというだけの症状で、エックス線写真をとつてもらつたら、両肺とも、べつたりと粟粒がついたように結核結節ができていて、その翌々日になくなつた例もありますし、お乳に小さな「しこり」ができたので、念のため診察を受けたところが、実は乳癌だとわかつて、すぐ乳房から腋のリンパ節（リンパ腺と今まではいわれていました）まで切り取つてもらつて命をとりとめた例もあります。このような事実を数多く扱つておりますので、どうしても身体検査、健康診断の必要なことを理解していただきたいと思つております。

昨年五月の統計によると、全国の幼稚園教員の数は約一万四千人ということになっていますが、この一人一人が、どれだけ御自分の健康について真剣に考えておられるかしらと、心配でならないのはわたしばかりではないでしょう。

職場の話題

職場の若い女性の話題は、映画やきもの、給与などが多く、健康について語られることは少ないということです。もし問題になるとすれば、健康それ自体ではなくて、病気のなさです。幼稚園でも、やはり病気になるから、はじめて健康について考えるという先生がまだ多いのではないのでしょうか。ことに、わたしの心配するのは、国立や公立の方はともかく、私立の小さな幼稚園では、国民健康保険に加入していない先生は、病気をしたときに安心して治療を続けられないような場合が起りほしくないかと案じられてなりません。人間一人の努力には限界がありますので、どうしても社会保障という制度に頼らざるを得ないのです。

幼稚園教員の生活は、職業をもっている女性の中では規則的な方でしょう。しかし小学校とちがつて、というところでも同じだと抗議をうけるかも知れませんが、園児が一人でも来たら最後、先生はさつそく出て見ていなければなりません。園児の中には幼稚園に行きたくてたまらないという子がいて、親にあまり早くよこさぬようにと何度言つても、必ず予定よりも早く来てにこにこ笑っているのです。ところが、朝早いということは、毎朝こんなことが続く

と、まず精神の方がまいってしまいます。『もうあの子は来ていゝ』という言葉が、たのしく出ないようだったら、その先生の健康は少しいたみかかっているといつてもよいでしょう。

幼稚園の教員は、他の職場と同じように慣れないうちは気を使うし、経験が積むに従つて一人一人の母親の心がわかればまたそれに煩わしくなるし、どの道心の苦勞からは解放されつこはありません。それだけに、すこしでも教員同志の間には「問題」をなくしたいものです。同じ職場にいて気が合わない、虫が好かないほど、お互いに不幸なことはありません。しかも人の性質や性格は、なかなか変えられませんので、新しく教員を採用するときには、この精神衛生の面も重んじるべきです。

休養とは何か。

幼稚園教員で、いい加減に要領よく働く人は例外で、多かれ少なかれ幼児教育に使命を感じ、ごまかすことのできない、純粋な性格の人が多くことは確かです。したがつて責任感が強く、少しぐらいの身心の異常などは無理して働き通す人をしてしばしば見受けまます。多くの入園児があると、一月ぐらい夢中になつて教育をしますが、午後になると身体が何となくぼーつと熱っぽく、だるくてたまらないしかした暫くたつといつの間にか何ともなくなるといつた経験をおもちの方は多いと存じます。これは精神の緊張による過勞の現れとみてよろしいのです。

過勞は、どうしたら防げるでしょう。なるべく仕事を家に持つて

掃らぬことが第一です。催物の装飾や製作の補修などは、少々遅くなつても幼稚園でした方がよろしいのです。家では気持ち落ちつき、きちようめんな性質の人だと、どうしてもいいいになり勝ちで、思わず徹夜をしまつたりします。

きちようめんとといえば美德ですが、世の中には、馬鹿でいいいでもわりどく、ちよつとした会話でもいちいち聞き返し、線をひくときは物指がないと気がすまず手紙でも一字書きちがえると一枚始めから書き直すといつた人はいいいでしょうか。こんな人は、よほど注意しないと過労に陥りやすいのです。絶えず自分に対して、「いいい過ぎるのではないか。」と警告をしながら切くくらいでもよいのです。とにかく神経質な人は、小さなことでも完全にしないと気がすまない、それも自己満足だけでなく、園長や先輩や母親に対する気兼ね、遠慮、負けん気、競争心などの他人を対象としている心づかいが働くと、いよいよ疲労は甚しくなります。

過労にちがいないと思われても、案外朗らかに見える人があります。そして、そんな場合には「のんきな人は疲れない」ということが、案外に真理であるとわかります。また年令も関係しますが、編物、洋裁、読物などで夜ふかしをして平気な人がずいぶんいます。それは好きだから疲れないのですが、しかし自分で疲れたなと感じるようだったら、無理がたたつてきた証拠なのです。

幼稚園の先生について「もともと子供好きな人が、園児とかくれんぼや鬼ごっこをしているのだから、とてものんきでうれしそうに

見える。疲れるなんてことがあるかしら」という所感をもらした母親がありました。これは誤解も甚しいので、こども達と自由遊びをするのは、若いうちとはともかく、中年になると身にこたえるものなのです。ある筋肉群を不自然に使うことは、疲労の大きな原因になりますから、幼稚園の先生には、いわゆる矯正体操といったものさえ必要ではないかと考えることがあります。

年輩の先生には、あんまやマッサージも、決してせたくではありませぬ。入浴も多うした方がよろしい。とにかく、疲れたら何でも休むことです。疲れたときに音楽をきいたり映画をみたりするのはやめましょう。わたしがまだ医学生のところ、東京の労働者の町に勉強に行つていましたが、仕事の帰りに酒を飲んで上機嫌になつてからわが家の敷居をまたぐといつた人が突に多かつたものです。これは、労働による疲労がアルコールでまぎれる、だまされてしまうからです。映画をみ、音楽をきくと、疲れが消しとんだように感じるのは、言葉通り、「感じる」というだけで、疲労そのものがなくなつたのでは決してありません。疲れたら、静かにして休むことです。走るより歩く方が、歩くより立つている方が、立つているより坐つている方が、さらに坐つているより横になつている方が、身体を休ませます。そして何も見ず何も聞かないでいると、精神も休ませることになります。病気のときに、絶対安静を守るよらにといはれることがあります。この絶対というのはどんな意味なのでしょう。身体だけを病床に横たえても、小説を読んだりラジオを聞いて

たりしていたのでは、「絶対」とはいえません。病気でなくても、休むときは休む専門でない、能率のよい休息法にはならないので、とにかく、この原理を応用してすこしの暇も休養になるように実行すると、過労になるのが防げます。

結核にはかからぬ方がよい。結核症は、やはり恐ろしい病気です。日本の結核死亡率は、十年ぐらい前に人口十万人に対し二百人くらいだったのが、去年は僅か八十二人という数字になりました、しかし死者が減つたので、患者はその割合で減つてはいません。ストレプトマイシン・パス・ティピオン・イソニコチン酸ヒドラジド等の薬品の発見や気胸・気腹・胸郭成形・肺切除等の手術の進歩によつて、治癒する率も高くなつていますが、結核症にはならない方がよいにきまつています。ところが結核症は自覚症状の現れない時期が長く続くことがあるので、本人の知らぬ間に、結核菌におかされて自分で気づいたときには、病勢が進行していることは決して稀ではありません。そこで園児の身体検査のときには必らずいっしょにエックス線検査を受けられるようおすすめます。ときどき、『もうわたしはお婆さんですから、結核なんてお若い方の病気などは』と遠慮される方に会いますが、そんな方に限つてあまりお婆さんでもなく、結核検査の必要な場合がよくあるものです。ことに日本の結核は、だんだん欧米の結核に似てくると疫学の専門家が予言しているのですし事実そのようになってきていますので結核検診に

は教員は年令に関係なく残らず参加しましょう。どんな大都會の幼稚園でも、ツベルクリン反応陰性の園児は多いのですから、それだけに教員の結核症については神経過敏になつてしまします。

よく肩がこるから肺炎がやられたのではないかと胸が痛むから肺がくさつていのではないかと心配する人がいますが、そんなときは、肋間神経痛とか肋膜炎とかと疑うのです。肺には神経がないので、大きな空洞があいても、気胸や気腹のため片隅に圧しつけられてしまつても痛くもかゆくもありません。

またツベルクリン反応も園児といつしよにやつてもらつたとよろしいでしょう。もし二重発赤だつたり水泡ができたりするようだったら、その後の経過を観察する価値があります。ツベルクリン反応の強さだけで結核症の全体を推測することは、もちろん無意義かつ不合理きわまるのですが、おとなで強陽性の反応が出た場合は、やはり一応注意を要します。

ツベルクリン反応陰性の人は、BCGをいちどはやつてごらん下さい。現在の皮内注射の方法では、小さい小豆粒くらいの「かたまり」を残すだけです。母親たちでこどもにBCG接種を受けさせるのをいやがる人がいたとき、『こんな跡しか残りませんよ』と説き伏せるのにも役立ちます。BCGは、このようにBCGのどれにも「点」(ピリオド)をつけないか、B・C・G・G・とGの次にもG・のように点をつけるのが正しいのです。Gの次の・は、文章の句読点でなくてゲランという人名を略した印なのですから忘れては

いけません。通知を出すときには注意しましょう。

幼稚園の教員にとつて、食事がどうしても遅くなり勝ちなことはつらいのです。園児といつしよに食事をとつても、絶えずこども達の仕草に気を配らなければならないので消化によくはありません。

それで朝食と昼食との間隔があき過ぎて若い教員を苦しませ、ゆつくり弁当を食べられないために神経質な教員を悩ませるのです。これらは現状として避けられないかも知れませんが、それでも多少工夫すれば改善の余地が全然ないともいえません。きやしやな体格の女性には、胃下垂にかかつている人がいます。このような人が、午後二時過ぎに急に弁当を食べるといふか、のみ込むのは、ますます病気を悪くします。胃下垂の患者は、胃の外にも腹部の内臓が下つている場合が多いので、腹帯をしめることを保健上からもおすすめします。いつぱんに腹部を冷やすのは、いわゆる寝冷えの原因となると信じられていますが、健康な若い女性は、それほど布をたくさん巻きつけることは不要で、かえつて皮膚を弱くします

無理はしないこと。月経ということばは、露骨で好ましくなく

いというので、生理といわれていますが、わたし達は御本人から、『生理でございます』と言われると、ちよつと戸惑つたような気がすることがあります。とにかく、この期間は、物事が面倒くさくなり、頭がさえず、ねむくなるという人が多いようで、周囲の者が理解してやらねばなりません。ところが、気に合わぬ仲間がい

るとか、男性に気つかれないようにしたいとかいう場合には、わざと無理をし虚勢を張つて月経時に好ましくない動作をする若い人が今でもあるそうです。これは、生理休暇をとて、ミシンをふんだりダンスを踊つたりする女性とは余りにも正反對な存在ではないでしょうか。なおメンスといふのは、むしろ日本語といつた方がよいので、ラテン語でメンスといへば、「精神」のことで女性専有ではなく、月経は英語でメンス、ドイツ語でメンゼスといい、いずれもラテン語の「月」という意味のメンスから出ているのです。

また幼稚園の教員の中には、排尿をこらえる習慣がついてしまふ人がいます。幼稚園が始まると、こどもの小便の世話をするために何度も便所に行くが、自分のためには一回も御不浄にはまじりませんと半ば誇り顔にいう人もいます。これは戦前さらに明治以前の女性には、しばしば見受けられました。最近ではむしろ堂々と「ちよつと御不浄に行きますから、お願いします。」と宣言して出かける人もあるそうですから、過度の排泄抑制が女性腹部臓器の位置異常をおこす心配があるという警告はしなくてもよいかも知れません。

世の中には、「弱い」といわれる人がいます。文部省で出している手びきによりますと、
1 特に病気にかかりやすい、重くなりやすい、治りにくい。
2 頭痛・腹痛・その他の症状をしばしば訴える。
3 疲労しやすく、また疲労の回復がおそい等が、虚弱者の症状として示されていますが、弱い人でも注意さえすれば、普通の人と同じように勤務できるものです。ある一人の若い女性は弱い

ので、睡眠・栄養・被服等ただ健康中心に考えて生活していたので、だんだん職場に慣れるにつれて強くなり、現在では普通の人と同じように働いていますが、しかし生活は依然として合理的に行つて丈夫な人につられて無理なことはしないそうです。彼女とても人並みに無理もしたい、映画も見たいのですが、忍耐をして虚弱者でも健康者と同じように勤められることを示しているのです。

よい手本は健康に役立つ。

幼児は児童にくらべて、先生の一举一動に注意していますから、幼稚園の教員は保健の面でも生きたお手本を示していただきたいと存じます。「手を洗う。」「よくかんで食べる。」「食物に好き嫌いをしない。」といったことを、先生も必ず実行して下さい。かつてある地方の教員の研究協議会に出席したときの事です。健康教育の徹底が、その時の問題だったので、講演や研究発表の後に、中年の男子教員が立ち上がつて叫びました。有益な講演も貴重な研究も実行が伴わなければ何になりません。先刻から便所を出てくる教員を見ると、女子でも手を洗わない人が七割もいました。それで何が健康教育です。理論よりも実行です。率先重範です。『率先重範』という言葉を何年ぶりに、有益な講演者であるわたしは、さまざまな感慨をもつて聞きました。それは戦争中の給食のときには米穀の神様にお百姓様に感謝することばを、一齋に児童たちに言わせていた教員が、教員室で不平不満を並べながら丼飯を食べているのを見たことがあるのを思い出したか

らです。また戦後の学校給食でも児童にはスキム、ミルクのめといいながら、自分は、あんなまずいものなんか飲めずかと、こぼして平然としている教員があると聞いたことも思い出したからです。

どうか幼稚園の先生方は、保健の方面でもつねに、よい生きたお手本を幼児たちに示していただくよう重ねてお願いいたします。そして、このことは同時に教師自身の健康にとつても利益なのです。

幼稚園教師の退職は、結婚と病気が大部分であるというのですが、病気について健康について、どれだけ正しい知識をもっているかは、疑わしいと思う一人です。アテネの賢人ソロンは、『なんじみずからを知れ』という格言をのこしました。わたしたちは、自分自身の健康について過大な、または過小な評価をしないように努め生きていることは変化していることなのですから、昨日健康であったとしても明日の健康は必ずしも保証されていないことを認識して、ソロンの古い言葉を、現在のわが身に生かせて健康な日々を送りたいと思うのであります。

(東大教授)