講話

幼児の健康保育（十二）

お茶の水女子大学助教授
愛育研究所員　平井信義

十一　母の會・母の講座

幼稚園でも保育所でも、毎月一回は必ず母の会を開いていると思います。子供の保育或いわ教育が、幼稚園、保育所のみで出来上るものでないことは、しばしばお話しして来たところです。成果は、家庭との連絡がいかによく取れているか、に掛つているといつてもよいでしよう。幼稚園・保育所でのよい生活が家庭内でも廻転している様に、その教育が家庭にしみ込んでいくことが大切です。幼稚園・保育所でどんなに理想的な保育が行われていても、家庭の生活が逆行するものであつては、却つて子供の性格に二重性を与えることにもなるでしよう。生活の意味に矛盾を感ずることでもありましよう。

こう考えて来ると、母の会の意味も自然うなづけることゝ思います。僅かに一と月一回の母の会といつても一〇〇%に利用したいものです。健康教育の立場からいつても正にその通りで、日々に教育の効果が表れている子供の家庭ではどんな努力が払われているか、少しも効果の挙らない子供の家庭では子供をどう扱つているか、親しく母親と話合うことをしてみましよう。特に効果の挙らない子供については、母親と共にいろいろ工夫すべき事柄を考え合つてみたいと思います。これが又非常によい健康教育となります。世の母親たちはその生活が兎角マンネリズムに陥入つていて、子供の生活に工夫をすることを忘れているものです。先生方の叡智がその蒙を啓いて、その結果子供たちが、昨日よりよい生活が出来ることになれば、こんなに嬉しいことはありません。

この様に親しく母親と話をしながら教育を行うことの他に、系統立つた話をきかせることが行われゝば、更に有効と思います。「夏の病気の予防」「冬の病気」といつた様な題で私共医者が話をさせられることがありますが、こうした病気の話ばかりでなく、子供の見方について話をしてもらうことが大切であります。

そこで毎月一回約一時間内外の講義をきくとして、次のプランを立てゝみましたから御批判下さい。

一、入園時　子供のかゝる急性伝染病について。
二、五月　子供の発育と生理。
三、六月　社会病（結核と寄生虫）の話。
四、七月　夏の子供の過させ方。
五、九月　子供の栄養について。
六、十月　子供の新しい育て方。
七、十一月　病気の看護はどうするか。
八、十二月　冬の病気と予防。
九、一月　子供の体質について。
十、二月　こゝろの衛生。
十一、三月　小学校に上る注意。

以上が大体のプランでありますが、この他に母親にきかせておきたいことは、

一、公衆衛生というもの。
二、いろいろな子供（天才児、精神薄弱児、身体不自由児）について

などがあります。

之らについて講話の要点をお話ししながら、この講話の計画である。第二部・第三部を取まとめて述べてみたいと思います。

子供のかゝる急性傳染病について。

既に視診のところでくどくお話ししたことで、病気の早期発見については充分おわかりと思いますが、この他に、潜伏期・伝染方法・予防法・病原菌の話・治療法の話などが項目となりますが、要は、どんな症状があるときには幼稚園、保育所へ出さない様にすべきか、もし伝染病がその子供又は家庭内に出たときにはどうしたらよいか。――もし病気の子供がまぎれ入っているとどんな迷惑が及ぶか、ということが中心になると思います。はしかについて言えば、初期のカタル症状・十一日の潜伏期、接触伝染（接触すれば一〇〇%近く発病するが間接にはうつらない）予防は人血清・病原菌はヴィールス・治療法には特別なものがない。合併症としては肺炎・中耳炎など……百日咳についていえば、潜伏期は三日〜一四日、伝染方法は咳など飛沫、伝染期間は咳の出はじめから最盛期をすぎて二、三週間、予防法はワクチン注射、病原菌は百日咳菌、治療法はストレプトマイシンとかオーレオマイシン或いわクロ、マイセチンなど抗生物質の投与……といった風に、一連の表にでも刷つて渡しておいて、話をきけば非常に有益でありましょう。

この知識を充分に母親に持つてもらうということは、我々がいつも懸念している様な、伝染病持込みの危険を防ぐよい方法なのであります。

子供の發育と生理。

子供が大人とちがう所以は、第一に發育ということにあるのですから、もし發育のない子供があれば一大事、又、子供の生理も大人とは非常にちがうのですから、大人のからだの

積りで子供を取扱つてはならないことを、よく理解してもらうことが大切です。

体重・身重・胸囲など、標準にくらべて自分の子供がどの程度に差があるかを知つておき、差の原因について考えることも意味深いことです。

之らは子供の心理を理解するのと同様に、子供を理解する基礎となるものであることをよく承知しておいて頂きたいと思います。

社會病の話

社会病とは、社会の中にじわじわと浸潤していつて、その社会を滅ぼす病気であります。之には三つ、即ち結核・寄生虫病・性病（特にばい毒）がありますが、子供では前二者が問題となります。

結核という病気は、日本国民にとつては最も重要な病気ですから、子供と断らなくても充分に知識を持つておくことが大切です。近頃は乳幼児の結核がどんどん増して来ていますから、更に関心を深める必要があります。

結核が全く遺伝ではないこと。必ず結核菌の伝染があること、従つてどんなによい体格であり日頃丈夫を誇つていてもかゝるということ。子供は小さい程病気が重くなること、そして結核菌を出している人（開放性結核患者）はどこにもいること、而もそれを本人が知らないでいることも屡々あること、——殊に子供が老人（祖父母）から結核菌をもらうことが多いこと、などは既に常識となつていなければなりません。

結核の診断にはツベルクリン反応とレントゲン検査が大切で、之がなしには初期結核の診断は絶対につかないこと。微熱・汗・背中痛などは結核の症状としては当てにならないことなども、早く国民の常識にしたいものであります。

ツベルクリン反応が陰性であれば、必ずB・C・Gの予防注射をしておくこと。もし最近にツベルクリン反応が自然に陽性になつた（自然陽転）というならば、警戒警報!! 結核菌が体の中に入つて既に二ケ月以上を経ている証拠ですから、いつ発病するか知れません。その為に動的な検査が大切になつて来るわけであります。約二ケ年間は一～三ケ月おきに、健康相談をうけて、レントゲン・血沈などの検査をうけることが大切です。

発病してからのことは、こゝでは申しません。たゞ昔の様にカルシウムの注射に医者通いをするという愚は敢てしないことです。注射よりも安静・空気・栄養の三原則の上に、ストレプトマイシンとかパスサチビオンなどの新剤を用いることが非常に大切になつて来ます。

一度癒り切てしまえば結核は、二度と発病することもないし、又、免疫体が出来るから感染の危険がなくなります。但し癒つたかどうかの目安がつき難いので、いろいろな問題を起すという結果になりますが、原則は以上の如くであります

こうした点をよくのみ込ませる様に、講座が発展していけば本当に母親も喜びことでしょう。

次に寄生虫ですが、問題となるのは蛔虫と蟯虫でありましよう。その他十二指腸虫、条虫類があります。

蛔虫、症状が実に様々であること（高熱・痙攣・腹痛など）はご存じでしょうが又、人間の体に入る系路が生野菜・漬物・手指・近頃は空気――ということも御存じでしょう。然し腸の中に入つた蛔虫の卵が孵化してから、一度腸を破つて血管や淋巴管に入つて、体をぐるぐる廻つて肺にいき、更に食道↓胃↓腸と下つていつてそこで一人前になることはあまり御存じの方がない様です。之を体内旅行といい、四〇～六〇日もかゝります。

体内旅行の途中でいろいろな胖管に迷い込んで、いろいろないたずら、いたずらのみか生命を奪う様な出来ごとを起すことがあります。

検便をうけて、その上で駆虫薬をのむことが原則、――これは毎月薬をのませて安心しているお母さんへのいましめです。

蟯虫は糸くずのような小さな虫で、仲々退治しにくい。この虫がいると神経質になつたり、肛門のまわりがただれたりします。

この虫は体内旅行をしないこと。産卵は肛門のところに這い出して来てそこに行うこと、かゆいので子供はそこをかく、かいた指先に卵がつく。ついた手で食べ物にさわる、又口から卵が入る――という様に、自家感染をしますために、仲々退治出来ません。薬をつかつたり、浣腸したり水銀軟膏を肛囲に塗つたり、ずいぶん退治も面倒であります。

社会病のもう一つのものは性病、この中で女児に時折みられる淋毒性尿道炎は、風呂屋などで感染することのあるのを注意しておきましょう。

夏の子供の過させ方。

この講座の中心になる話題は、赤痢・疫痢の話と正しい食生活に関するものとなりましょう。疫痢とは赤痢菌が子供に感染して激烈な型を呈したものと考えられ、「はやて」といわれて昔から、半日乃至一日の極く短い経過で子供の生命を奪つてしまう、恐ろしい病気です。六月から次第に死亡数が増して、八月が最高となります。三、四、五歳の子供に最も多いのであります。

夏、子供が戸外から帰つて来て、ごろごろしながらポンポンが痛いという。熱をはかつてみたら四〇度近くもある。というときは何よりも先づ「疫痢」を考えることが肝心です。取り敢えずズルフアミン系の薬をのませ、ヒマシ油・浣腸は段取りでありましょう。医者に連絡するのも早いこと、早く医療が始まる程、生命の助かる率がよいのです。

赤痢菌が人体に侵入する方法は、口であります。飲食物であります。その飲食物にばい菌が附着するのは第一に「手指」次いで蝿が仲介者となります。赤痢・疫痢の流行は患者又は保菌者の糞便（菌がうようよいる）の始末が悪く、ばい菌のついた手で飲食物に触れるとか、きたない手で食物を食べる場合に最も多く起ります。

従つて手指をよく洗うことが何よりの予防であることを徹底させましよう。之は急にしつけても上手にいくものではありません。普段から習慣になつていて、指先の細かい点までも洗いおとすことが出来、手洗いをすませてから食卓について食べ物を取ることをさせていれば、この病気の難から子供を守ることが出来ましよう。

ところが実際はどうでしよう。三度の食事は食卓でとるとしても、時間にかまわないだらしない間食いの与え方、きたない手で、飴だのガムなどをいじり廻した挙句食べるという様な困つた仕末、――これではお腹をこわすな、といつても無理なこと、現に下痢・腸炎で死んでいく子供の率はアメリカの数十倍であります。

母親たちに、食前の手洗いがいかに大切であるかを知らせること。子供だましとしての間食いでなく、栄養補助のおやつとして、内容の整つたものを、正しい時間に食卓につけて与えることを、何とかして実行させたいものであります。

こんな話が中心となつて来ることでしよう。

子供の榮養について。

秋は子供たちの体重が最もふえるのは秋であります。この時に栄養の話は、お母さん方の心を打つことでありましよう。調理の仕方、お弁当のこしらえ方の話も大切でしようが、栄養についての基礎知識、即ち何才の子はどの位のカロリーを与えるべきか、蛋白質、脂肪、含水炭素の配分はどうしたらよいか、ビタミン、無機質についてはどうか。而も之らの条件を満たすにはどんな食品をどれ位与えたらよいか。即ち食品分析表の利用法などについても話をきかせたいものです。

こうした話によつて、銀飯を尊んだり、ショーガだけの弁当であつたり、する様な弊がなくなり、子供たちの体位・体力が増してくれることが望ましいことゝ思います。

因みに栄養素の必要量と五才児一日の食餌量を書いておきます。

		カロリー	蛋白質	無機質		ビタミン			
				カルシウム	鉄	A	B	C	D
2才	男	1280	45g	1.0g	7mg	2000単位	0.5mg	40mg	300単位
	女	1180	40g						
3才	男	1420	50g						
	女	1320	45g						
4才	男	1500	50g	1.0g	8mg	2000	0.5mg	40mg	300量位
	女	1400	50g						
5才	男	1560	55g						
	女	1460	50g						
6才	男	1690	60g						
	女	1590	55g						

	量	カロリー	蛋白質	カルシウム	鉄	A	B	C
ごはん二子茶わ	6杯	700	14	50	3	0	0.3	0
漬物	1皿	30	2	4	8	0	0.03	0
野菜	3皿	80	5	40	7	2900	0.15	100
みそ汁	1杯	70	6	30	7	5	0.1	0
煮干鰯	4匹	30	7	460	3	0	0.02	0
牛乳	1合	100	5	240	2	30	0.1	3
果物	1皿	40	1	10	5	350	0.05	20
バター又は油	2匙	80	0	2	—	240	0	0
菓子・いも	1皿	290	3	24	10	20	0.2	30
		1420	43	860	45	3545	0.93	153

之で大体の見当はつくことゝ思います。之らを衛生的に取扱い、消化し易い形に、おいしくたべ易くする様に指導を行いたいと思います。