

幼 兒 と 冬

○冬の健康とビタミン

日本人位各種類の衣服をもつている民族はないと云う事や或る人が云つていた。つまりそれは吾國は四季の變化の激しいそして各期間がそれ相當の長期に亙るためそれに應じて着物も多く必要なのであらう。着物は人工的に氣候を作ることであつてこれからの氣溫の低い季節には最も重大な意義を持つのは云うまでもないことである。殊に多くの都會人は戰災を被つたり、食糧への代替物資として衣類は少いと云うより窮乏していると思われる。どうして之の冬を過すか、殊に運動活潑な時代の幼児であつて見ればその悩みも亦大きいと考えられる。寒いと云うことは併しそれが直ちに感胃の多いことを意味したり、各種の疾患に罹りやすいことを豫約するものではないと云うことを效で思ひ出して戴き度い。かゝる條件のもとで冬の季節を健康に過すべくどんな注意を要するかについて考えて見度い。今更云わなくとも風邪は萬病のもとであることは今も昔も變りない。風邪をひいたあととは決して

愛育研究所小兒保健部長
醫學士 藤 壽七郎

内 藤 壽 七 郎

完全な健康體とは云えない。普通風邪をひかないで元氣旺盛のときの健康度を一〇〇と假定すれば風邪のとき或はその後はその何%かは減少して、そこに悪性の病魔のしびり寄る間隙と云うものが生じて来る。體力が一〇〇%であつたときには防ぎ得たであらうと思われる疾病も其免疫力低下のためには防ぎ得ないことになるのである。免疫力低下の原因と思われるものは種々であるが、ビタミンAとビタミンCの消費が風邪のために大變に高まる。そのために人體に於てこれ等のビタミンが不足する。それが抵抗力の減少の一つの原因となるのである。それは更に次の風邪をひき易いしそして一層免疫力の低下を招くことになるのである。冬の健康を保つにはどうしても先ず之等のビタミン類をよく補給しておき、不幸にして風邪をひいたら充分と之等を補うことに留意しなければならぬ。

ビタミンAは、人體にとつて皮膚を丈夫にする働きがあることは御承知の通りで之が缺乏した皮膚は色々と細菌が侵入し易くなる。體の上皮組織に角化現象が起り皮膚疥に上腕の

外側下腕の外側などがざら／＼として来る。其他粘膜炎も變化し氣管や氣管枝も犯されるのでビタミンA缺乏の子供は肺炎に侵されることが多く、又侵されたときもひどくなり易いと云われている。米國で實驗された所によると、六—十四才の兒童を二組に分け一方に毎日ハリバ肝油を與え、一方には何も與えないで之の兩群を較べて見た。與えた組は感胃に罹り難く、かかつても軽くすんだと云うことを述べている。

或は又、(一) 毎日鱈肝油一茶匙與えた組、(二) 濃厚ビタミンAを(三) 濃厚鱈肝油錠劑、(四) 鱈肝油錠劑(五) 無施藥の五組に分けたら第五組がやはり一番感胃罹病率が高かつたと云う。更に發育と云うことにとつてもビタミンAは重要な働きをするので、生長期にある動物は其の肝油中に多量のもの保存してゐるのである。

今は全般に結核患者が多いと云われる。之は戰爭後にはつきものと云われてゐるが、第一次世界大戰でも戰後結核は大變に多くなつて來た。吾國は平時から結核が多い。その原因の一つに脂肪の攝取の少ないことも擧げられてゐる。脂肪は其の中にビタミンAを含むことが多いこともよゝことであるし、又ビタミンAをよく吸収させるには、脂肪が必要であり、殊に植物性ビタミンA即ちビタミンAの一つ前階梯であるカロチンがビタミンAとして吸収されるにも之の脂肪がないと充分よく行われないと云うから、各は體の温まると云うことの他にもこの脂肪を多く與えることが必要であらう。

粗食してゐる場合肝臟中のビタミンAは非常に少ない。吾

々戰爭中から粗食を續けてゐる、殊にビタミンAを大量に必要とする幼児では殊更少ないと思わなければならぬ。之の冬は家屋の關係で狭い家に密集生活を餘儀なくせらるるのであるから、結核感染の危險に曝される機會は著しく大である。各幼兒を集團的に扱う場所等では出来るだけツベルクリン等をして陽轉者に充分の保護と監視を怠つてはならぬ。

ビタミンの肝油類は家では忘れたり、嫌つたりする。幼稚園等で家庭から肝油を預かるなり、或は備えつけておいて保母さん方から與えて戴き度いものである。濃厚のものなら一回二—三粒、油状のものなら一茶匙位下痢してゐる時は一時見合せ、下痢がよくつたら又與えて戴き度い。密柑を皮毎食べるとビタミンCとAを相當攝取出來ると云われてゐる。併し幼児では咀嚼の不完全から下痢を起し易いから、うかつなことはさせない方がよい。充分にビタミンを與えて之の冬を元氣で過させ度いものです。

次に冬に缺乏し勝ちなビタミンはDである。御承知の通り冬の日光は弱い、同時に紫外線も弱い。紫外線が子供の體に當ると、皮下脂肪中の「コレステリン」がビタミンDとなるが、之の「コレステリン」から出來たビタミンはビタミンDと云われ作用の強いものです。折角子供を丈夫にしようと思つてカルチウム劑などを與えても、之のビタミンDが不足してゐますと體の中に石灰を止めておくことが出來ずに排泄されますので、體全體が石灰不足状態になり、その爲骨が軟かくなつたり、筋肉が柔軟になつたり、神経が軽い刺激にも

すぐ反應され落着きのないいらした子供になる様になつたりして来る。

凍傷なども、秋口から上半身日光浴をしていた國民學校では其年に限つて大變發生が少なかつたと云う。ビタミンDと凍傷豫防には確に或る關係があると思われる。何はともあれ冬の日光の弱い時は殊更に之を上手につかまえて利用することに心掛け、出来るだけ戸外で遊び、少し駆け足でもさせて體を温まらせた上、暖い日、風のない日などは（若し風邪をひいていないことが明瞭な場合は）上半身を五—十分位日光に曝すことが出来れば申分ないが、それが出来ない時は短くすぼんにして下肢丈でも充分日光に直射して欲しいものである。

ビタミンが缺乏すると壞血病になることは知られているが之の發病は大體春先が多い。之は冬季に於てビタミンCの供給が不充分であることを物語っている。發育中にはビタミンCが比較的大量に要求されて、成人一日五〇㊦と云われるに對して乳兒約三〇㊦を要することから見ても發育期に於て重要であることが知られる。ビタミンCの缺乏は免疫性の低下を來たし、風邪や胃腸疾患にかゝり易くなる。又風邪や扁桃腺炎、中耳炎などをした後、いつまでも顔色が蒼白で、お辨當を残す様な子供がいたら、一應ビタミンCの缺乏によるものではないかと考えてしばらくビタミンの多量の供給をして見る必要がある。ビタミンCの食物からの供給で最も簡便なものは都會、殊に關東から以南では密柑の皮がよい。之を一

寸お湯で浸出し二分か三分—その汁を與えるのである。相州密柑の皮一〇〇瓦の中に大體一三〇—一四〇㊦位含まれているから便利である。

