

幼児の積極的保健 (二)

愛育會保健部長 齋藤文雄

それでは只今から十時まで、御命令により、幼児の積極的保健といふ題で暫くお話し申し上げます。

幼児の積極的保健につきまして非常に問題は難しくなります。その言葉を使ふには先づ、普及の保健がさういふ事を心得てゐなければならぬからであります。今日、保健問題は各方面から取上げられて居りますが、これはさういふわけであるかを真先に申し上げます。我々日本人としてさうしても此の際覺悟して行かねばならぬ大きな問題があるからであります。幼稚園、保育所に取入れるにも單に文部省がさういふからさういふだけでは満足出来ぬ、大和民族發展の全體に關係ある大きな問題があるのであります。

今日の赫々たる戦果を永久に光輝あらしむる爲には、第二の國民たる學童、乳幼児に大きな期待をかけねばなりません。政府に於ても優生法、人口問題確立要綱等の各法案を次々に出し、人間の量、質に於て立派な日本人を作るようこの大方針を與へられました事は御承知の通りであり

ます。之を机上で作りますのは簡單であります、實行に移すのは我々であります。我々は小さいながらその分野々に於て盡す事が、全體では大きな問題となります。人口問題、優生問題は我々から縁遠い様に見えますが手近な問題であります。

我國は子供の育て方が下手で、世界の三等國、或はそれ以下の國と肩を並べる情無い國であります。これからの大東亞共榮圈に於て大きな働きを約束されてゐる大和民族に於ては、心身共に健康なものが澤山出来る事が期待されて居ります。兎に角、一人でも餘計數をふやし、質をよくする事は、今日我々國民の一人々々が覺悟して行かねばならぬ事であり、先づこの事を心の底にしつかり抱いてゐて頂きたいと思ふのであります。

扱て我々が積極的保健を目指す事になるに、その根柢となるべき問題を考慮せねばなりません。身體の發育をよくする事は一手段であります、これがすべてではありませ

ん。積極的保健の最も大切な目的とするのは體力でありま
す。體力こそ窮極の目的であります。小さな體でも體力が
あればよいのです。體力の問題は今度の文部省の省令、厚
生省の國民體力法を見ても、決して身體の發育の良いのこ
は違つた意味で體力といふ言葉を使つて居ります。體力こ
は精神力であり、發揮し得る運動能力、艱苦に堪へる忍耐
力、持久力とも云へます。この體力を鍊る事に積極的保健
の目的もあります。

近頃、鍊成といふ言葉が使はれますが、これは大人には
非常に簡單な事であります。大人を集めて鍊成する云つ
ても、集る大人の頭に觀念を植ゑつけておいてする事が出
來ます。精神力が先立つて肉體を助けるのでありますが、
幼児では趣を異にし、精神力を先立てる事が出來ません。
幼児の積極的保健、積極的鍛鍊は、その子供の日常生活そ
のものを對象とし、その中から引き出して行かねばならな
い特殊性があります。その子供の生活の中から、或は生活
そのものを對象として積極的保健に邁進して行くことになる
と、精神力より科學的指導の方が大きな問題になります。
故に指導者は先づさうしても子供についての科學的知識を
持たなければなりません。然し、さう申しますと何か難し
くなり、醫者なら出来るかも知れないが、我々には及びも
つかぬとお考へかも知れませんが、科學は難しいものばか

りではなく、日常生活に取り入れて易々實行し得るものも
あります。眞の科學こそは背柵の隅に飾つておくべきもの、
象牙の塔の中のものではなく、取つて以て即ち生活、生産
に取入れられるものでなければなりません。

幼児の積極的保健に取入れられるものはいくらも周圍に
見出せます。先程、積極的保健の内容として、積極的保健
をするには日常保健のある程度の把握がなければ出來ない
と申しましたが、日常保健といふ言葉を使つて行く上には
さういふ内容が考へられるか、要諦はそこにあるかを申し
ますと、私は大體次の五つを考へておきたいと思ひます。

第一 體質の問題

第二 環境の問題

第三 養護の問題

第四 榮養の問題

第五 疾病豫防の問題

この五つを考へます。この他にもまだありますが、保健
といふ言葉を精神方面より肉體方面に考へるはこの五つが
大きな問題と思はれます。

只今の順で積極的保健に必要な知識を申し述べますと、

第一 體質 體質の問題の中で皆さんに御記憶頂きたい
問題は

(一) 浸出性體質

(二) 無力性體質

(三) 神經性體質

であります。この他にもいろいろありますがこの三つを取り上げておけば大體よろしいかと思ひます。

(一) 浸出性體質 之は非常に多い體質であります。その内容はさうかき云ふに、簡單に云へば皮膚や粘膜のカタル症状を起し易い子供さいへませう。あせもがすぐ出来る。蟲に刺されるミスぐ腫れてうむ、皮膚病・蕁麻疹になり易い、風邪をひきやすい、又扁桃腺肥大、アデノイドなごもこの體質に多いのであります。

(二) 無力性體質 之は生れつき非常に弱く、體力上の落第生であります。努力しても努力のし甲斐がなく、他の子供の後から追いついて来る様なごもであります。見た所も肩幅狭く、胸長細く、手足が長く、脂肪少く、身體全體の緊張性がないのであります。

(三) 神經性體質 之は時間の節約でくはしくお話致しません。御想像下さい。

以上の如くいろいろの體質がありますが、かゝる體質の子はみな劣弱者かさいふに決してさうは云へません。そこに我々は積極的保健の樂しみ、希望を持つのであります。

恐らく皆さんの中にも子供の時に浸出性體質で困られた人があつたと思ひますが、大人になるご體つきの上では區別

がつきません。その特徴を抹殺までには行かなくとも、それをなさぬ様にしてやる事が可能であります。例へば浸出性體質の子供でも鍛錬によりその特長を出させない様にする事が出来ます。世間で注射やのみ薬で體質を變へるご云ひますが、遺傳的體質を變へる事は今日の醫學では無理なのであります。たゞ體質の特長を減らす事は出来ます。擬て、體質を積極的保健の意味から考へればさうなるか、體質は根本的問題で、その人を運命づけるものであり、遺傳であります。體質を見きはめるさよい健康状態に導いて行く手段があります。浸出性體質は體にカルシウムが足りないごいふ、或ひは皮膚の刺戟が強すぎるご云ふ、それなら、皮膚を日光に照し、風に曝し、皮膚を鍛へるのであります。又野菜やカルシウム投與でカルシウムを得させる以外、積極的手段はありません。體質には遺傳的關係があるので最もやり難い問題ご云へませう。醫者でもやり損ふ事があるので、皆さんにこれは望めません。たゞ、體質が第一の大きな問題であるごいふ事は云へます。風邪ひきの子供にはその原因がごこにあるかを探究する事が必要であります。

第二 環境

凡そ生きこし生けるものはその置かれてゐる自然界に支配されます。これ即ち我々のいふ環境の問題であります。置かれた自然界に於て體がさしきさはりなく順

應して行く事が我々生物のもつ一つの特長であります。例へば植物でも椰子の實は臺灣以北にはない。樺太のツンドラは北海道にはない。これは植物でも土地に順應した生活をしてゐるからであります。動物は植物に比べて順應する力が大きいから、限界が植物ほどはつきりして居ません。寒帯のエスキモー人を日本に連れて來ても直ちに死ぬ事はありません、我々が南洋に行つても同様であります。

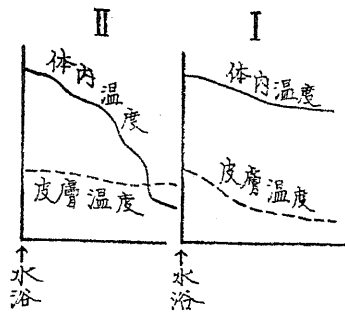
然しこゝに一つ大きく考へておかねばならぬ事は、順應を云つてもいろいろの順應の仕方があります。今日、日本人が南方に行くに憂へられてゐるのは、十年も二十年もの間、南方の大和民族がこのまゝの勤勉な日本人であり得るかといふ事でありませう。五年、十年後に土地に支配され、今日のマレー人と同じにならぬかといふ事でありませう。之は土地の自然力である方が當然に考へられます。故に今日まで英蘭人のして來た様に、長い間あちらに置かず、二、三年で交替させる事が矢張りよいのではないでせうか。あちらに二年のれば今度は二年日本に歸り、日本人の精神を取り戻し再び南方へ行くのであります。細かく云ふと内地でも云へませう。北海道の子と臺灣の子はそれ／＼の土地に順應して居り、我々は自然の力に抵抗出來ませぬ。更に細かく云へば水、地形の問題もありますが兎に角、環境問題を積極的保健に取入れるにはどうすればよいでせうか。例

へば限られた土地に順應して育つて居るだけでよいでせうか、我々は一生をそこだけでは過せません。今日東京にゐてもやがて兵隊として南へ北へ行く時、直ちに障礙を起す様な身體では駄目であります。あらゆる環境に堪へ得る體を養ふ事が大切であります。轉住保育をするに、夏、山や海に行くのはその意味で大切であります。只、今日戦時下で不自由を忍んでゐる子供も、國としての戦ひに犠牲をばらふのは當然の事ではありますが、かゝる状態が長く續いては困るのであります。テント生活、海岸生活は決して贅澤ではありません。變つた土地に行き、水、空氣、溫度、濕度の違ふ所で積極的生活をさせるのは避暑避寒と異り、大切な問題でありまして、今日でも子供たちだけには進んでこれをしてやるだけの雅量が欲しいと思ひます。斯ふして自分の生活環境に順應するだけでなく、あらゆる環境にも負けない肉體と精神を養つてゆきたいものであります。

第三 養護 これはすでに可成り／＼な機會にきいて頂いてゐると思ひますが、子供そのものゝ衣・食・住の問題が中に含まれるのであります。食は別に榮養の問題でさうあげますが、著るべき、住まふべき、更に云へば空氣、日光などいろいろあります。養護とは子供をいぢくりまはす事ではなく、積極的保健の意味を持つものであります。

衣の問題では幼児に於ても厚着の問題に歸します。厚著

が子供の身體に如何に悪い影響を及ぼすかが親に分れば、あんな残酷な事はしないと思ひます。厚着には悪い點が多いのです。例へば海水浴の話にしても、



II圖は厚着の子供を水に入れるささうなるかを示したものであります。皮膚温度はそれ程冷えて來ないで、體の中の温度は蕊がささう冷えて行き、水浴の時間が長ければ長いほど冷えるのであります。普段薄着をしてゐる、皮膚の鍛練の出來てゐる子供は、I圖の様に皮膚の温度は忽ち冷えますが、體內温度はなかく冷えません。即ち長い間水浴が出來るのであります。II圖の子供はガタガタふるへ、肩が紫色になります。之は水の中の場合を云つたのであります。即ち空氣にふれる事に於ても同様であります。これは變へる事が出來ないか云ふささうではなく、幸ひ鍛練すればII圖からI圖に皆移す事が出來るのであります。即ち海水浴をする事はII圖から

I圖に移してやる事であり、こゝに海水浴の効果があるのではありません。

何故かく違ふか云ふささうだん厚着の子供は皮膚が暖まつて居ります。我々の皮膚の血管はあたゝまるさ膨張し、冷えるさ收縮して體温を調節するのであります。夏は血管が膨張して血液を皮膚近く通して冷やし、冬は收縮して中を通してあたゝかさを逃がさぬやうに致します。此の血管を膨張させたり收縮させたりするのは神經の働きであります。ふだん薄着をしてゐる子供は收縮させる神經も發達して居りますから、水に入るささうこれが働いて血管が縮まり、血液をひやさぬ様にするので皮膚の温度は下りませんが體內は割合に冷えません。厚着の子供はこの反對であります。その他厚着の障害を述べる時間がありませんが、着物の問題は外観上、運動上いろいろありますが、一番大きいのは厚着の問題でありますのでそれだけを取上げておきます。

住居の問題で一番問題にするのは光さ空氣の問題であります。良い空氣、明るい光が我々の念願であります。農村は光も空氣もよいが住居内ではささうは行かない事が多いのです。環境上よい空氣、よい日光があつてもよく出來てゐない事があります。東京では外にゐてさへ箱根邊りの四分の一しか紫外線がありませんから、外にゐる事は重大な意

味を持つて参ります。中村、有馬兩保姆の研究によりまして子供が保育時間の何パーセント位外で遊ぶかを調べた報告では、天氣の日に幼稚園に於て保育時間の三〇パーセント足らずしか外で遊んで居りません。日光にあたる時間は三分の一、約三割であります。するに、快晴の日の續かない土地では日光にさらされる時間は一月二割以下といふ事になります。しかも夏はまだ多いのですが、冬部屋の中だけで保育してゐるに、これは紫外線に恵まれぬ事非常なものであります。三分の一を外で遊ぶ時間割は保育上無理

だといふ事ですが、雨の日の事も考へて是非さうして頂きたいと思ひます。

空氣の問題は新鮮な空氣を吸はせればよいと云はれますが、空氣と共にもう一つ風といふ事を考へなければなりません。風のある所で育てる、皮膚をさらす、これが本當の意味の積極的保健になります。運動の間位は薄著をして風にさらす必要があります。かうして外の變化に應じて皮膚の動きが敏感になり、これが皮膚の鍛鍊であります。