

幼児に於ける健康の習慣に就て

久米京子

一八

今から五年前、私に育児の責任がかゝつて参りました時、M. S. Rose のふ人の著書 *Feeding The Family* に接する事が出来ました事は、私にさつて此の上も無く幸ひな事でした。ローズ女史は、コロンビヤ大學で栄養學を講じて居られる方であります。私がいよ／＼當面の問題に衝突つて、何か信頼出来る手引きを／＼探し求めて居た時に、親切にも此の本を薦めて下さつたのは、親しくローズ女史の下で、栄養學を学ばれた事のある一人の友でした。私は未だ其の友から、ローズ女史の人爲に就て聞く機會を持ちませんでしたが、過去四年間、此の著者の説くところを實行しさへすれば、必ず安心な結果を得る事が出来て居ますので、女史は單なる實驗室の人でなく、親しく幼児に接した経験のお有りになる方の様に思はれます。

著者は私に栄養そのものに就ての知識を與へるごとに、食事に關する健康的な習慣を確立するの必要を教へて呉れました。此の本の五歳から七歳までの幼児の食物といふ章の冒頭に、『或る日私（ローズ女史）が或るレストランへ晝食を攝りに入りました際、私の傍に六歳位に見える女の子が、母親らしい婦人と共に晝食を攝つて居りました。丁度其時、子供は温いホットケーキに一人前程のシロップをかけたのを、食べ終るところでしたが、母親は自分のコーヒーを半分程、子供のコップの中へ注ぎ入れてやつて居ました。やがて食事が終つて立つ時、其の母親はつれの友達に、此の子がお腹をこわしてゐるので、これからお医者様へ連れて行くところだと言つてゐました』。述べ、此の子供は實に可哀さうだ、此ん

な晝食は健康な成人にでも良くないのに云つて、母親の無智を歎いて居ります。悪い事には不適當な食事の報ひは急に來ないで、極めて徐々に來る。此の様にして胃をこわす、いらいらして來たり、癪癩を立てたり、體質も普通以下に低下して、色々な症狀が現はれるものだが、胃の悪いせいかしらんと疑つてはみてもはつきりしない。まだく一般の親達は、普通の發育を遂げてゐる子供とはどんな子供か、いふ事をへも知つてゐないと言つてゐます。

次に又ローズは、五歳から七歳位までの無責任な幼兒に對しては、常に注意して良い健康の習慣を養ふ様に助けなければならぬ、いふ事を指摘してゐます。毎日或る一定量の清水を飲むことや、排泄、睡眠、食事等の時間を規則正しくする事、常に清潔を保つ事、姿勢を正しくして居る事等の習慣を、心から好む様に仕向け、是等の法則を尊敬する事によつて、始めて強健な、氣持ちのよい體の持主となる事が出來るのだといふ事を、幼兒に體得させなくてはならないのであります。殊に食物いふものは、各々の體の爲になる物を選ぶべきであるといふ事をよく納得させ、是等の食物が好きになる様に導く事は、特に大切であります。幼兒の中には、耳鼻眼等部分的な疾患でなくして、身體全體が不健康な爲に、團體生活の壓迫を感じたり、遊戯や仕事に夢中になれない様に見受けられる者が、相當多い様に感ぜられます。此の幼兒が不健康であるといふ事は、遺傳等に關係する事もありませうが、大部分は母親の無智、意志薄弱等の結果、子供の栄養、健康の習慣を無視して來た事に依るのではないかと思はれます。山下俊郎先生が本邦學齡前期の幼兒に於ける、日常生活の習慣に就て興味ある發表をされました。これに依りますと、間食の時間が一定してゐるものは五六二名中の僅か四一・五%だけであつて、此の時間外に間食を給與しないものは、又此の中四割しか無いといふ事で、此の現状は誠に憂ふべき事だといつて居られます。離乳期に關する調査を見ますと、その平均年齢は生後一歳五ヶ月で、早きは六ヶ月より、遅きは五歳十一ヶ月に及び、醫學の教ふる一ヶ年以内の離乳といふ事から、餘程かけ離れてゐることです。私の思ひます

のに、此の調査の結果は餘程割引して考へなければならないと思ひます。何となれば、此の調査は幼児の母親に質問して得られた材料によるものだからであります。事實私共母親にしましても、育児に關する記憶といふものは極めて曖昧でありますし、又或るアメリカの兒童心理學者の研究に依りますと、母親の解答を基礎とする調査は、學者自身が自ら確めた主要研究と比較して、前者の方がさうしても厳格で無いと云ふ事であります。こんな事を合せて考へて見ますと、食物に關する健康の習慣と云ふものは、餘程幼稚な状態にあると考へざるを得ないのであります。同じ調査の中に、本邦幼児の睡眠に就ての報告があります。其れに依りますと、就寝時刻は、一歳未満で午後六時から七時、一歳では、八時から九時、二、三、四歳では七時から八時五、六、歳では八時から九時となつて居りまして、各年齢を通じて、午後九時以後に寝に就く者も相當多いといふ事であります。睡眠をとる總時間は、一歳及び一歳未満では十三時間、以後五歳迄は大部分十一時間足らずであつて、北米の調査と比較して、日本の幼児の方が遙かに遅く寝に就き、又睡眠時間も幾分短いと云ふ事であります。同じ調査のうちには、殘念乍ら未だ着衣や、排泄や、清潔の習慣に就ては、未だ發表されて居ない様であります。

私は、山下先生の調査の様なものが、益々擴張され嚴密にされて行つて、本邦幼児の日常生活の習慣、殊に健康に関する習慣の如きものゝ全貌が明かにされる事を切望致します。更に又一方、信頼のおける根據をもつた、栄養並びに健康の習慣に關する標準が、一般の母親に提供される日の一日も早からん事を切望いたします。現在の状態に於ては、特別な教育を受けた者その他は、身近い人の経験談を聞くか、又は淺薄な婦人雑誌の記事を頼りとして、育児に携るの他なき状態で、かうして偶然に得たその知識が、正しいものであった場合は良いのですが、間違つてゐた場合には、却つて害毒をこうむるのであります。かく觀じ來つて一人々々の母親の責任が如何に重大であるかを感じる同時に、一般の母親が遍く指導され得る機會を、公共團體又は大學の研究室等の力によつて與へられ、健全なる第一の國民を育むの基礎を、確立される日の來らん事を切望する次第であります。(終)