

# 食育

## 食育で健康な体をつくる

北京師範大学教授 万鈞 (Wan Fang)

「食育」で健康な体をつくる、それは可愛我が子のために保護者が常に重きを置いている事柄である。だが、果たして、お金をかけて十分な量を食わせるだけで、健康な体をつくれるのだろうか？ 現実はそのようではない。子どもに食事を与える際に、まず「食育」を重視してこそ、食育で健康と賢さを育てるといふ目的を達成できるのである。

では、3〜6歳の子どもに対して行う「食育」の中身とはどんなものなのだろうか。以下の6つの項目について述べたいと思う。

1. 味を工夫し、バランスのよい食事をとる
2. 腹八分にして、よい「刷り込み」をしておく

3. 薄味は幼児期に養われる
4. 食べ物と便のチェックは、予算と決算
5. 飲食時には自己防衛、食の基礎知識
6. ルールを守って、心身ともに健康になる

### ■味を工夫し、バランスの良い食事をとる

各家庭には、それぞれ独自の献立がある。例えば、ある家庭では毎食必ず野菜を食べるが、肉が欠かせない家庭もあり、毎日果物を食べる家庭もあれば、食べるには限らない家庭もある。また、毎日牛乳を飲む家庭、毎日スープを作る家庭もある。

献立をより合理的に組み換え、食事から子ども

の健康な体をつくるにはどうすればよいのだろうか。中国栄養学会婦幼分会の出した答えを見てみよう。

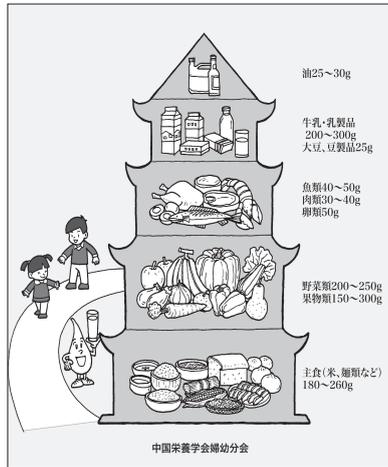
もし、保護者が幼児に与える献立を、「食事バランスタワー」の各階と基本的な分量に沿って作ることができれば、種類豊富でバランスがよい食事といえる。

バランスのよい食事にするために大事なものは、味を工夫し、調和のとれた味付けにすることである。家庭の食べ物の枠を広げ、各種類の食物を合理的に組み合わせたい。

同じ種類の食べ物（食事バランスタワーの各階を1つのグループと考えてよい）の中で、常に組み合わせを変えてもよいし、子どもがある食べ物



学齢前の子どもの食事バランスタワー（3～6歳）



を嫌いでも、「偏食」と決めつけてはいけな  
例を挙げると、にんじんが嫌いだからといって無  
理に食べさせる必要はない。濃い緑の野菜、赤や  
黄色の野菜、果物などカロテンを多く含む食物は  
たくさんあるし、レバーをこまめに食べることで、  
直接ビタミンAをとることもできる。  
にんじんを炒めて食べるのが嫌いな女の子の話  
がある。母親が「にんじんを食べないと、大き  
なれないどころか、縮んで親指みたいに小さく  
なって、ネズミのお嫁さんにしかなれないんだよ」  
と言って脅したので、その子は、ネズミのお嫁さ  
んになるかもしれないと心配で心配で、悩みだし  
たそうである。実際、嫌いでも無理強いしては  
けないのである。または調理の仕方を変えてみる  
のもよい。にんじんをわからないように肉に混ぜ  
て餡を作り、一口で食べられるような小さい餃子

にすると、子どもは必ず食べられるし、「おいし  
い！」という声も聞けるに違いない。

家庭の食物の枠を広げるには、まず買い物かご  
の中身から惰性を克服しなければならぬ。市場  
で野菜を買うのも、一種の惰性と同じで、毎回お  
なじみの店を何軒か回り、何種類か同じ野菜を  
買って帰っている。子どもへの食育の観念が身に  
ついていたら、新しい味を開拓し、味覚を養い、食物  
の多様化を図らなければならないので、買い物に  
も新しい発想が生まれる。例えば、黒、白、紫、緑  
黄、赤それぞれの色の野菜を買い揃えるというよ  
うに。根菜類（大根、にんじんなど）、生の豆類  
（いんげん、そらまめ、えんどうなど）、ナス科や  
ウリ科の野菜（ナス、トマト、ピーマン、きゅう  
り、かぼちゃなど）、柔らかい茎野菜や葉物、花  
野菜類（白菜、青梗菜、カリフラワーなど）、各  
種類を買う。茎や葉物、花野菜は多めに買うのが  
よい。そうすれば、食卓はいろいろな野菜で美し  
く彩られ、素晴らしい効果が得られるだろう。

■腹八分にして、よい「刷り込み」をしておく

以前アメリカのある栄養研究センターで行われ  
た実験である。1匹のシヨウジョウバエをアイス  
クリームの上に放すと、食べて満腹になるとすぐ  
にそこから飛んで離れていくが、満腹感を司る中  
枢を破壊してから放すと、シヨウジョウバエは食

べすぎて死んでしまった。  
小さな虫でさえ空腹感と満腹感を知っているの  
だから、人間も当然であろう。人体には空腹と満  
腹を調節する中枢が備わっていて、空腹になれば  
食べ、満腹になれば止める。だがしかし、食べず  
ぎてしまう肥満の子どもがますます増えているの  
は何故なのだろうか。

最も根本的な原因は、保護者の間違った判断に  
ある。1〜2歳から成長速度が遅くなるのは正常  
な発育で、体の変化も正常なのだが、その現象を  
正常でないと思われ、栄養が足りないからたくさ  
ん食べるのがよいと思いついてしまうのである。  
正常な発育の法則によれば、満1歳からは成長  
速度が明らかにゆっくりになり、体つきにもはっ  
きりとした変化が現れる。つまり、筋組織（筋肉、  
骨格、血液など）が占める割合が増加し、脂肪組  
織の割合は低下し、外見は前より痩せて見え、「縮  
んだ」ようでもある、しかし、実質的には、乳児  
期の「乳太り」から幼児期の「堅太り」に変化し  
たのである。

判断が間違った結果、保護者は子どもの食事に  
過度に干渉し、毎食「もっと食べなさい」と要求  
することになる。子どもは、保護者の欲心を買う  
ためにいつもその小さなお腹をいっぱい膨らま  
せる。その結果、脂肪組織が体内に蓄積され、よ  
くない「新陳代謝のパターン」が始まり、悪い「新  
陳代謝の刷り込み」がなされてしまう。

20世紀に、西洋の学者がまず「刷り込まれた新陳代謝」という学説を提出したが、その中心的内容は、「生後初期に栄養過多になると、新陳代謝が正常ではなくなり、刷り込み」と同じく一生影響を受ける」というものだ。よくない「新陳代謝の刷り込み」につながる主な原因は過度に食べさせることで、「お腹が空いたら食べて、いっぱいになったらやめる」という生理的法則が壊れたために、食べすぎとなってしまうのである。保護者は、「子どもはまるまる太っているのが福々しい」という思い込みをしないでほしい。太っても痩せてもいないのが健康なのである。

### ■薄味は幼児期に養われる

塩やナトリウムが多いと心臓や血管の健康に良くない。しかも、ナトリウムはカルシウムの排出を助けるので、「塩分が多いとカルシウムが失われる」ことになるため、塩分を控えることはカルシウムを補う効果があるといえる。

また、油が多いと、カロリーオーバーになりやすい。

保護者には次の数字を覚えておいてほしい。3〜6歳では、1日に摂取できる塩の量は、2.3g以下、だいたい成人の1/3（成人は6g/日を超えない）である。

だから料理の際には、薄味を心がける必要がある

る。味見してみても丁度よい塩加減だと思えても、子どもにとっては「味が濃い」ということになる。そのほかに、「塩味スナック」も控えるべきである。例えば干し魚のナトリウム含有量は、だし醤油（ナトリウム含有量100g）に相当する。ソーセージ、ハム、インスタントラーメン、ビーフジャーキー、ひまわりの種、五香豆などはみなナトリウム含有量が高い「塩味スナック」である。「スポーツ飲料」については、これこそ「塩味飲料」で、子どもには、普段の飲み物としては与えないようにする。

もう1つ覚えておくべき数字がある。3〜6歳では、1日の油使用の適量は25〜30gである。

もし、油条（ヨウタイアオ/揚げパン）やポテトチップス、唐揚げ、揚げ麩などを常に食べているなら、油の摂取量は、限度をはるかに超えてしまう。

小さい頃から、塩と油を控えた習慣を身につければ、生涯にわたって体のためになるだろう。

### ■食べ物と便のチェックは、予算と決算

献立を決めることは「予算」を立てるようなものである。食物が口に入った後、消化吸収がどんな様子かを知ることが、「決算」にたとえられる。「決算」を確認するのはよりよい「予算」を立てるためである。

最も直接的で簡単に「決算」を調べる方法は子どもの便を観察することだ。便が棒状で、柔らかく、するつと出るようなら、食事の組み合わせはよい。便がドロドロで泡が多いようなら、往々にして炭水化物の摂取量が多すぎる。

便が乾いて堅く、排便が困難なら、往々にして「高たんぱく」で「食物繊維が少ない」食事や、水分の摂取不足が原因であろう。

古人は排便を「川を行く船」にたとえている。「川」には水が必要で、3〜6歳の子どもの場合は、1日に1000〜1200mlの水を飲まなければならぬ。そして、「喉が渇く前に飲む」ことが大事である。

「船」を動かすには動力がいる。腸のぜん動運動を刺激する食物繊維がその原動力である。食物繊維は穀物や野菜や果物に含まれる。

子どもの献立では、必ず毎食に主食をとり、野菜を取り入れ、毎日果物を組み入れることを推奨したい。主食には、粗と細を組み合わせ（粗穀物には食物繊維が多く含まれる）、野菜、葉物を多めに、瓜や茄子類を少なめにするのがよい（葉物類は、食物繊維が多い）。

### ■飲食時には自己防衛、食の基礎知識

少しの油断や不注意、無知により、子どもが「食」が原因でけがをすることもよく起こる。

火傷、むせる、のどにつまる、突く、刺す、アレルギー、中毒などを防ぐこと、これらは子どもたちが飲食する上で自分で防ぐ力をも身につけなければならぬもので、つまりは安全の「基礎知識」といってよい。

### 【火傷を防ぐ】

子どもには以下のことを教えなければならぬ。飲み物を飲むときは、まず手指でカップを触ってみて、熱すぎなければ飲む。スープを飲むときは、少し冷めるのを待ち、スプーンですくって口に入れ温度を確かめる。舌を火傷しないようなら飲んでよい。揚げたての物やとろみのついた卵スープ、熱々の豆腐などは、食べる前にまず息を吹きかけて、少し口に入れて温度を確かめてから食べるようにする。運ばれてくるそばから大口を開けて食べるようなことはしてはならない。

### 【むせるのを防ぐ】

笑ったりふざけたりして食べていると、食物が気管に入りやすくなる。だから、食べるときは集中して食べるようにし、遊びながら食べてはいけない。

### 【つまるのを防ぐ】

つまる時は、食物が食道やのどを塞いで、上にも下にも動かない状態を指す。よく起きるのは、モチや粽(ちまき)、ゼリー、バナナなど粘りがあるつるんとしたものを丸呑みしたときである。

もしそんな大きな塊が食道につまったら、食道

の前方にある気管が圧迫され呼吸困難となり、一気に危険な状態に陥ってしまう。

### 【突き刺さるのを防ぐ】

シシカバブやサンザシ飴など串刺しのものは、横にして食べさせ、食べている手が他人にぶつからないように注意させ、のどに突き刺さるのを防ぐ。人込みの中では、急いで食べないで、安全第一を考えた。また、箸を口にくわえたままにさせない。これは見苦しいし、危険でもある。

### 【刺さるのを防ぐ】

3歳までの子どもには、魚の小骨や肉の骨、棗(なつめ)のさねなどは取り除いておく。3歳以降は、小骨、さね、骨を吐き出すように教える。そして、ご飯とおかずを口に入れて、それを飲み込んでから魚を食べるとよい。魚だけを口に入れるのは小骨が刺さりやすい。

### 【アレルギーを防ぐ】

もし、子どもがアレルギー体質であれば、他人からももらったものを食べたり、自分でおやつを買って食べたりしてはいけないことを常々言い聞かせておこう。「口にしてはいけない」食物を、子どもにはつきり教えておくべきである。

### 【中毒を防ぐ】

花や草を口にくわえたり、鉛筆をくわえたりさせない。匂いを嗅いだり、見たり触ったりすることで、食物に腐敗や変質がないか見分ける力を教え身につけさせるようにする。

## ■ルールを守って、心身ともに健康になる

「食べる」ことにおいて子どもにルールを守る。例えば、分け合うことや譲ることを知り、「独り占め」して食べてはいけないというルールである。

スイカを切り分けると、子どもはどれも先っぽの甘い部分だけをかじって甘くない部分を親に残したりする。この「先っぽかじり」現象は、実は一種の溺愛である。これでは、分け合うことや譲ることを覚えられはしない。

風邪で発熱し、小さな顔が赤くなり、食欲もない子どもを見て、保護者は心配でたまらない。お母さんは一杯の卵スープを運んできて、子どもにこう言う。「これはあなたのためだけに作ったのよ、お父さんは食べてはだめよ」。お父さんは、傍らで進んで協力するが、よだれが出そうな様子である。このような過保護なやり方で、子どもは、恩を感じて親孝行をしようと思えるだろうか？ 分け合うこと、譲ること、恩を感じることを知らないで、健康な心の子どもといえるだろうか？

食育とは、子どもが「食べることで健康をつくる」ための鍵となるものである。健康という概念には心と体が含まれていなければならない。

## 子どもの

## 早期

## 能力開発

## 2

華東師範大学教授 朱家雄 (Zhu Jiaxiong)

## ■はじめに

子どもの脳は、さまざまな要素によって機能し、発達していく。食べ物による栄養、言語・情緒の情報、親子のコミュニケーション、スキンシップ、身体運動、遊びなどの影響を受けながら、成長していく。

今日は、子どもの早期能力開発における基本的な考えや個人的な意見について述べるので、皆さんの育児の参考にさせていただければと思う。

## ■早期保育と教育のポイント

早期保育と教育について、まず、以下の重要な

ポイントを押さえておきたい。

- (1) 質の高い親子の絆をつくる必要がある。幼い時期から、幼児教育施設や祖父母のところに預けてしまうと、親子関係の絆に影響する。
- (2) 乳幼児期にコミュニケーションをとる機会を増やす。乳幼児がまだ話せないときでも、言葉による働きかけが必要であり、スキンシップも非常に大切である。
- (3) 子どもの年齢や発達レベルに合わせた活動をする。子どもにはそれぞれ個性があるので、教科書通りに、何ヶ月になったら、何かができるという目安にとられないで、自分の子どものレベルに応じて、刺激を与え、活動をする。
- (4) 子どもの興味関心について、励ます。子ども

がどのようなことに興味を示しているかを観察し、それを励ますことによって、子どもの興味を深める。

- (5) 保護者と専門家の一対一の双方向コミュニケーションをとる。0〜3歳の早期教育施設では、教員の質のばらつきが課題である。

## ■育児における重要なこと

## 1. よい親子関係の構築

親子関係は乳幼児の発達にとって、最も大事な要素ともいえよう。親は子どもにとって安全な基地であり、子どもの発達の基盤となる。親子関係を築くには、アイコンタクト、スキンシップ、親

子間で交わす言葉、感情の交流など、さまざまな方法がある。

## 2. 言語の発達と開発

乳幼児はまだ話せないもので、彼らと話しても無駄と思わないでほしい。乳幼児に積極的に言葉で働きかけ、目線、表情、音、動作などを組み合わせて、子どもと双方向のコミュニケーションを図ってほしい。

子どもに働きかけるときには、童謡、歌、詩、ことわざ、早口言葉など、言葉のゲームを取り入れながら、リズムのいいものを選び、子どもの興味関心を引きよせ、何度も何度も繰り返していくことに意味がある。

家庭や幼稚園の中で、話し言葉で子どもと交流することは、表現力を培うことにつながるのである。

読書の効果も注目しなければならない。よい図書を選ぶことによって、子どもは絵本の中から自然にいろいろなことを学んでいくことができる。

ひとつ例をあげる。日本の絵本で中国語に訳されたもので、「わたし」という絵本がある。

「わたしは山口みち子、5才。

お兄ちゃんから見るとわたしは「妹」。

男の子から見ると、わたしは「女の子」

(中略)

犬から見ると、人間……」

わたしは1人なのに呼び名はいっぱい。この絵本は社会関係を楽しく描いている。

## 3. 子どもの思考力の発達と開発

子どもには、知識を教えると同時に、日常生活や遊びの中でも、数的な概念や思考力が培われるような工夫をする。子どもには同じものや違うものを探させたり、上下左右前後といった方向感覚、大きい、小さい、丸、四角などの形状認識、1番、2番、最初、最後の順序概念などを、遊びながら習得させる。

子どもの発達はそれぞれ異なっていて、個性もそれぞれ違う。ご自分の子どもに一番合う方法で、自らのカギで、可能性に満ちたあなたの子どものドアを開けてほしい。



## 早期教育について

**Q** 5歳の子どもがいます。習い事や早期教育を受けさせたい気持ちもありますが、子ども時代は楽しく過ごさせてやりたい、自然に触れさせたいという気持ちもあります。そこで、朱先生にうかがいたいのですが、早期英才教育ほどの程度必要でしょうか。

**朱** 適切な教育は、適切な消費と同じで、1つの知恵です。現在、かつてないほど「早期教育熱」が高まっていて、さまざまな「習い事」があります。一人っ子の時代ですし、親の期待も大きいのです。そんな中で、親たちの、自分の子どもに、何でもできる子になってほしいと思う、その気持ちも理解できます。私も息子に期待し、彼が成功して役に立つ人材になってほしいと思えました。

しかし、いまは孫娘がいる身になって、祖父という立場から、少し

## 会場での質疑応答



心情が変わったのです。本人がやりたいようにやらせたいという気持ちに変わったのですね。

こうした心理の変化は、同じ家族でも価値観が違うという証明です。最終的に子どもが成功するか否か

は、親の期待度にもよるでしょう。そこで、いまのご質問に直接的な回答をするならば、我が子を最も理解しているのは会場の皆様ですから、その子がどの分野に長けているか、また興味のある分野があれば、それ

を伸ばすように工夫すれば十分だと申し上げましょう。ただし、詰め込みすぎはいけませんので、適度のバランスが必要です。親の英知におまかせします。

**Q** いま、子どもに唐詩など古典作品を暗記させる親が多いのですが、暗記は子どもの論理的思考の発達に影響があるのでしょうか？

**朱** いまのところ、その影響を証明する研究はまだありません。多くの学者は暗記が子どもの発達にいいことだといっていますが、逆に何の効果もないという学者もいます。見方はつきり分かれており、学术界でもまだ論議を呼んでいる問題です。

子どもの学習において、詩の暗記については、小さなうちに、やらせる価値があるかどうかの判断は個人個人で違います。価値があると思えば、子どもに楽しく学ばせる、これはよいことでしょう。ただし、自由放任は必ずしもよいことではありません。

せん。私の主張というのは、「一人の子どもを1つの鍵穴にたとえ、彼らに適した鍵を探して、可能性を開かせる」ことが大事なことです。

個々の問題に合った対処法を考え、知恵を使って子どもを教育してほしいのです。ですから、私の本にはたくさんのお話や物語が出てきます。他人の話の中から自分に合った教育方法を悟ってもらえればと思います。

**Q** 21か国が参加した統計調査で、中国の子どもは想像力では最下位で、創造力では第5位、計算力は第1位だったそうです。受験教育システムのもとで、子どもの想像力を向上させるにはどうすればよいでしょうか？

**朱** まず、申し上げたいことは、これもやはり我々教育に携わる者が、たゆまず追求している問題だということです。もちろん、この統計のデータについてそんなに気にする必要はありません。想像力自体は、

知識と密接な関係があり、幼稚園の子どもや小学生と大学生では1つの円に対する認識が異なります。つまり知識が蓄積されていくに従って変わっていくもので、想像力の限界を意味しているわけではありません。中国の文化は思考の独創と広がりや抑制するものなのでしょうか？ 私は違うと思います。西側の文化は分かれる文化で、専門化した文化ですが、中国の文化は、和の文化、和階（調和）の文化で、全体として問題を考えていく文化です。ある文化が想像力を抑制しているということはありません。中国では、子どもはまず適応することが求められ、まわりの環境から抜けだし奇想天外なことをすることはできません。しかし、このような環境文化の中でも、想像力のある子どもはたくさんいます。

### 子どもの健康について

**Q** 冬になると子どもは繰り返す風邪をひきます。厚着か

薄着はどっちがいいですか。また風邪をひいてしまったときに、どうすれば、いいですか。家庭でできることを教えてください。

**万** 風邪は、実際に小児科でも多く見られる病気で、「冬から春は風邪で、夏は下痢」とよくいわれます。風邪というのは「諸刃の剣」なのです。もし、一日中温度と湿度が一定に保たれた温室のような環境を作ると、弱々しい子になってしまいます。入園したてや、お休みの後に久しぶりに登園したときなど、風邪ひきや発熱を起しやすいですね。なぜ「諸刃の剣」かというと、風邪をひく度に、体内の免疫が戦いの洗礼を受けるからです。あまりに頻繁に風邪をひく子どもを特に「風邪を繰り返す子ども (Duplicate feeling)」といいます。診断の基準は1つに頻繁であること、2つにその他の肺炎や気管支炎などの病気を引き起こし、症状が比較的重いことです。

風邪の防止策としていえば、子ども

もにとっては「厚着も薄着もしない」のがよいのですが、大人でいえば「春になっても急いで薄着にならず、秋になっても慌てて厚着をしない」ということです。冬にチョッキを着れば胸と腹を保護できます。その他、靴も保温性が必要です。「寒さは足下から」伝わるものですから。頭に汗をかいたら、すぐに拭き取りましょう。新年や祝日のときなどは、新しい帽子に新しい服を身につけますが、特に帽子は家に帰ってからも脱ぐのが惜しくなりますね。しかし、汗をかいた後は風邪をひきやすいのです。

飲食については、大いに工夫の余地があります。冬から春にかけての風邪は、ほとんどがウイルス性の風邪なので、日常の食事では、白菜類や青梗菜、ナズナ、ブロッコリー、カリフラワー、大根類といったアブラナ科の野菜を多くとるとよいでしょう。また、身近な漢方薬である板藍根なども効果があります。

なぜ、これらが予防に役立つのでしょうか。それは、これらの野菜類

には、インターフェロン生産誘導剤が含まれているからなのです。体内のインターフェロンの生産を誘発して、ウイルスの複製を妨害できるのです。だから、皆さんの買い物かごにアブラナ科の野菜が多めに入っていれば、それは大変よいことなのです。

また、冬から春に「防寒に役立つ無機塩」として賞賛されているのが鉄ですね。鉄分がもし十分にあれば、余った分は肝臓に貯蔵されます。天候が急激に変化したときなど、備蓄された鉄分が肝臓から放出され、赤血球を作りだす原料の1つになって、赤血球の酸素運搬能力を高め、抗体を潤すことができます。さらに非常に重要なのが「便通」です。「もし子どもを落ち着かせたければ、腸をきれいにするべし」ということで、古人は排便を「河を行く船」にたとえています。冬は特に水を多くとり、喉が渇く前に飲むようにします。そして、「動力」として、水分をとることで胃腸のぜん動運動を促します。

便秘、のぼせ、発熱は三部曲といえます。そこで、温度の調整をし、冬は決して長時間温室にこもらず、毎日冷たい空気に触れ、必ず風通しをよくしましょう。

みんながウイルスが空気感染する点を重要視していた時期がありました。窓をしっかりと閉めて、汚れた空気を入れないようにすればどうかと言った人がいましたが、それは感心しません。風邪は飛沫感染ですが、大人の喉のウイルスは、くしゃみなどにより空気中に噴き出て、子どもに吸い込まれることで、風邪を引き起こします。しかし、室外の埃は風邪を引き起こすことはありません。だから、換気に注意しなければなりません。温度調節をしっかりとして、飲食に気を付けていけば、風邪は予防できます。

しかし、子どもが風邪をひいてしまっても、心配はいりません。発熱が問題ではないのです。幼稚園に入る頃には、子どもは、一般には発熱しても脳卒中は引き起こされません。熱を下げるには、絞ったての果

汁を加えた水をたくさん飲ませ、ビタミンCを増やし、抗体を増やし、薄味の物を食べます。そうすれば、風邪をひいても大したことはありません。

#### 榊原

私は小児科医ですので医者の立場からこの質問についてお答えしたいと思います。万先生がおっしゃったように、風邪はウイルスが体の中に入って起こる病気です。200種類以上のウイルスが風邪を引き起こすことがわかっています。一種のウイルスが入ると、体の中に抵抗力ができて、同じウイルスではもうかからないです。ほかのウイルスが入ってくると、抵抗力がないのでまたかかります。幼稚園に通い始めると、いままでもかかったことがないウイルスが人から人へうつり、風邪にかかります。そのほとんどが鼻から入るのです。だから万先生がおっしゃった通りに、部屋の空気を入れ替えることで空気をきれいにすることが必要になります。もちろん、野菜、ビタミンCなど

の栄養素が入っているものを食べると、抵抗力がついて、簡単に風邪にかからなくなります。しかし、風邪を防ぐ一番の方法は、1つしかないです。それは手をよく洗うことです。他人のウイルスがどうやって自分の口に入るかというと、ほかの人が咳やくしゃみをして唾液がテーブルや家具につき、知らずにそれを触って、続けて口と鼻を触ると、ウイルスがうつるのです。万先生がおっしゃった下痢ですが、下痢も同じようにウイルスや細菌が口から入るのです。手を洗うことで、風邪や下痢を減らすことができます。このことは科学的に証明されています。ある調査により、手をよく洗う幼稚園とそうでない幼稚園と比べると、よく手洗する幼稚園で下痢と風邪が減ることがはっきりわかっています。

## Q

榊原先生にお聞きします。中国では、風邪の子どもにも点滴をすれば、早く治ると言っていますが、日本では、子どもが風邪を

ひいたときにも点滴をすることがありますか？

**榎原** 子どもが風邪をひいたとき、水を飲むことができるならば、点滴はする必要がありません。水をたくさん飲ませて水分を補えば、点滴と同じ効果を得ることができます。

**Q** 現在、アレルギーの子どもがますます増えています。原因は何でしょうか？ 環境汚染に関係があるのでしょうか？ 治すことはできるのでしょうか？

**榎原** アレルギーについては、私の恩師である小林登先生がご専門です。アレルギーは1つには体質と関係があります。それから、食物と関係があります。確かに現在の環境汚染が影響してアレルギーになりやすい子どもがますます増えていると思われれます。

**小林** 少し補足しておきましょう。空気についての問題ですが、現

在きれいな空気がますます減っているため、大気汚染と直接関係のない花粉も含めて、地球全体でアレルギーが増えています。喘息では細かいほこりが気管支を収縮させますが、慢性化すると回復が難しくなるのです。それは、気管支の粘膜が特殊な炎症を起こすからと考えています。したがって、炎症の治療が重要になっていきます。いま、日本ではヨーグルトや納豆もアレルギーの予防に有益だという研究報告も出ています。

**万** アレルギーは一種の免疫反応です。体が無害な物に対して、過度の反応を起こすのです。どのように対応するかというと、探す・避ける・治すの3つの言葉で解決します。まず、アレルギー源を探し、アレルギーを引き起こすものを極力避けるのです。ただ親が治療を怠るかもしれません。アレルギー性鼻炎に対しては、保護者がすぐに治療を受けさせてやらなければなりません。

### 子どもの性格と行動について

**Q** 子どもの多動性について、どのような判断基準がありますか？

**榎原** 研究によりますと、5%〜8%の子どもは多動性があることがわかっています。けっして本人に悪気があるわけではなく、どうしても集中できない、静かにできない、気が散ってしまうという生まれつきの特徴をもっています。多動が目立つと、親や先生が「やめなさい」と止めます。ただいつも叱られてばかりいると、自信がどんどんなくなって、成年になっても、自信がもてないことがわかっています。だからこのような子どもに対して、けっして一方的に叱るのではなく、いいところを見つけてほめてやるのが大事です。本人の自信を高める研究は日本やアメリカの専門家が一所懸命取り組まれています。

**Q** 子どもが短気な性格なのですが、どうすればよいですか？

**朱** 発育の段階で癇癪を起こしやすくなったりすることは正常なことです。もともとはおとなしい性格だったのが、癇癪を起こすようになる時期があるかもしれないですが、それは、発育過程の自然な現象です。癇癪の程度がどのくらいか、情緒障害を起こしていないか、この問題をどう解決するかですが、私は、これは病気ではないと思います。少なくとも薬で治すのではなく、親御さんの知恵と教育によって解決してほしいと思います。

**榎原** 私も朱先生のお話に同感です。正常な子どもと情緒障害は本当に紙一重であり、誘因があるかどうかで両者の違いがはっきりします。子どもが何の誘因もなく、理由が全く見つからないのに癇癪を起こす場合に限って情緒障害と見なすことができます。