


幸せは見つめ愛育み合い

小児科 大谷恭一

 智頭中3年生への特別授業で、生徒の感想文にあった「プラス的な言葉」を、丁寧に確認したいのですが…。
はい。では、授業で用いている図を見てください。

体の健康

Physical health

免疫能は高まる。

体調が良いですね！
自律神経系の機能が良いですね！





- | | |
|-----------|--------|
| ニコニコ・ユツタリ | 過食をしない |
| 笑顔・平穩 | 適正塩分摂取 |
| 感謝・受容 | 偏食をしない |
| 自他を祝福 | 禁煙・節酒 |


生活習慣病を軽減させる因子です。

責任を有して言動し始める思春期から、老年期まで、生涯を通じて大切に、高め続けて欲しいのが、「体調・自律神経系の機能が良い」に係る図示した要素です。


かつ、小児の育ちを支援する観点で、家族・関係者が大切にしたい内容です。


 赤ちゃんや乳幼児、学童期の脳の育ちは環境要因がとても重要だから…。

 そう「幸せは見つめ愛育み合い」のシリーズ標題の要ともなるのよネ。親・家族が「ニコニコ・ユツタリ・笑顔・平穩・感謝・受容・自他を祝福」の心・関係性を育んでいると、赤ちゃんや乳幼児も「ニコニコ・ユツタリ…」などで大脳が育つのだわ！


 その通りです。昨今「人生百年」が現実的になっていく日本では、いわゆる寝たきりの長命でなく、健康寿命も現実的な目標になります。


図の各要素は「健康長命」の要にもなるのです。


 となれば、生活習慣病にならない生活や、なつたとしても悪化させずに高齢に至ることが大切なのです。過食をしない、適正塩分摂取などの食生活も大切！


 禁煙もますます重要になるわネ。副流煙を避ける観点

も大切だわ。家族や屋内で働く人たちの副流煙の害を避ける願いを含めて、非喫煙・非副流煙の文化が育まれ、実践されるのも「健康長命」の観点から重要なね。次世代に『健康文化』を贈りたいナ。

 そう、過去にとらわれないうで、今・今からを大切に、あきらめず、勇気を出して挑戦して欲しいと願います。

 自他を祝福とは？

 自分自身を構成する細胞が各々の役割を担い、今、私たちは生きている。これって、祝福に値するのよ。交わり・出会いのある他の人もそうだわ。受精卵から始まり、誕生し、育ち、支え合って暮らしているのは、輝かしく、とても素晴らしいことなのよ。

 そうだね。今、命があつて日々生活できている事実の素晴らしさに気づき感謝する姿勢があると嬉しいなあ。その心で子育てをすると、家族のきずなが深まり、智頭の地域力を高めることにもなる。

 その通りです。対比的に次の図も参照し『健康文化』

を高めましょう。一昨年6月号でも紹介した図ですが、今回は赤ちゃんや乳幼児が育つ観点からも考えましょう。

体の健康

Physical health


免疫能は低下する。


体調はいかがですか？
自律神経系の機能はいかがですか？



- | | |
|-----------|---------|
| イライラ・カリカリ | 肥満・過食 |
| クヨクヨ・ハラハラ | 塩分過剰・偏食 |
| 不平・不満・悲しみ | 喫煙・飲酒過多 |
| 恐れ・緊張・怒り | 脱水状態 |

生活習慣病を悪化させる因子です。

 免疫能にも係わる…。
はい。感染症における抵抗力や、がん（癌）における癌免疫の観点です。

 癌細胞は、自分自身の細胞の変異が発端です。自己免疫が働くと、これを自身で処理します。が、機能が劣ると発症し易くなるのです。ゆえに、日々の実践が大切です。