

# 公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト 27

―喫煙の弊害その⑥ 子どもへの影響その② 分煙という誤り―

病院長 深谷 幸雄

前回は子どもに対するたばこ煙の害として、能動喫煙ばかりでなく、受動喫煙Ⅱ 大人が吸っている煙(副流煙)を吸って障害を受けることをお話ししました。子どもは成長も妨げられずし、運動能力も落ちますし、学力にも大きな影響があることをお話ししました。それでは子ども達に受動喫煙させないためにはどうしたらいいでしょうか。

そこで今回は分煙についてお話ししましょう。受動喫煙を避けるために換気扇の下でいつも吸っているという親御さんはおられません。それで本当に受動喫煙は避けられているのでしょうか。誰もタバコを吸わない家庭で生活する子どもの尿中コチニン濃度を1とすると、家族が屋内で自由に喫煙する家で生活する子どもは、尿中コチニン濃度が15倍になり、恐ろしいほどの受動喫煙を受けています。これを避けようと考えると、換気扇の下で喫煙したとしても、尿中コチニン濃度は3倍に達してしまふのです。

また親御さんが完全に屋外でしか喫煙しない場合でも、その子どもの尿中コチニ

ン濃度は2倍に達してしまふのです。吐息、衣類がタバコ臭く、タバコ煙を吸い込んでいることによるものです。これをサードハンドスモークといいます。たばこ煙に含まれる有害物質が喫煙者の髪の毛、衣類、部屋のカーテン、ソファなどに付着しそれが汚染源となり子どもさんがタバコの有害物質に暴露されるのです。また分煙として空気清浄機が勧められる場合があります。しかし気を付けてほしいのは、空気清浄機でタバコのニオイも消します、というのがあります。ニオイは消すことが出来ても、有害物質はほとんどそのまま素通り場合があります。このことは商品によってはカタログにも書かれていますので十分注意してください。完全に密閉された部屋で、有害物質を完全に取り除く空気清浄機を使っても、サードハンドスモークは回避できないことは覚えておいてほしいものです。

それでは次回は様々な受動喫煙回避への取り組みを紹介しましょう。

## 2歳〜3歳までの「イヤイヤ期」の具体的な対応3

「イヤイヤ期」の具体的な対応3

小児科医 渡邊 幸

子どもの「イヤイヤ」への対応方法は大きく3つに分けられます。①「とことんつき合う」②「流す・切り替える」③「怒る等して従わせる」です。皆さんはどのパターンが多いですか?3つをうまく使い分けられるとよいのですが、実際には環境や性格により偏ってしまいがちです。例えば、時間に余裕があり優しい性格だと①、多忙でせっかちな性格だと②、短気で怒りっぽい性格だと③、などではそれぞれの特徴をみていきましょう。

①「とことんつき合う」方法は、自己主張している子どもの気持ちを尊重する最も良い方法です。具体的には、気持ちに共感する、理由を聞く、代案を提案する、などして本人が納得するまで根気強く対応します。しかし、当然全ての主張に応じることは不可能ですし、長々と話つき合えない事も多々あります。ある程度話をした上で、納得しなくても出来ない事はきっぱりと伝えることも大切です。こうして子どもはこの時期に感情のコントロールも学ぶのです。②「流す・切り替える」とは、気持ちに共感した上で、子どもの気をそらしたり、楽しい話をしたりしながら次の行動に移る、などの

対応です。特に生活の中でやるべき事(お風呂、歯磨き等)を拒んだり、ごね続けたりする場合、反応を楽しんでいる場合に有効です。子どもは自分の「イヤ」がどのくらい通用するか試している面もあるので、「やるべきことはやる」という親の姿勢を示すことが大切です。しかし、いつも流していると主張を聞いてもらえないと感じてイヤイヤが激しくなったりするので気を付けてみましょう。③「怒ってでも」従わせる「場合」とは、危険やマナーに関することです。普段なるべく①②のように対応していると、「絶対ダメ!」(怒)という言葉が力を発揮します。逆にいつも怒っていると何が本当にダメか分からなくなりますが、普段から抑圧されていると自分の意見が言えない子になつてしまいます。①③の例外として、空腹や眠い、甘えたいなどの満たされない欲求がある場合は「理屈」では通じないのでまず先にその欲求を満たしましょう。

イヤイヤ期は子どもも大人も多大なエネルギーを使いますが、乗り越えることで大きな成長につながります。大変ですがちよつと頑張つて、親子で成長しましょう!