

# 皆で育てよう島の宝②

〜育てよう子どもの心とカラダ〜

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

前回、子育て環境はこの数十年で大

きく変わっているというお話をしまし

たが、それは健康についても同様です。

50年前の子どもはおやつにはお芋や手作りの物を食べ、放課後には畑や山を駆け巡って遊んでいました。しかし、

現代ではスナック菓子やアイスクリーム、ジュースなど、美味しくてカロリーの高い食べ物が増えています。また、近所でも車を利用したり、快適な室内でテレビやゲームをしたりと運動不足になりやすい環境です。結果的に、子

どもの摂取エネルギーは倍増し、消費エネルギーは半減して、肥満や生活習慣病の状態となる子どもが増えています。豊かな自然に囲まれている久米島でもこの現象は起きており、

むしろ都会よりも田舎の方が子どもの肥満率は高いのです。これは、田舎ほど1日の歩く歩数が少ない、祖父母に見てもらおう機会が多くお菓子の食べ過ぎとなりやすい、健康に対する意識の差、などが理由として考えられています。昔は意識をしなくても子どもが肥満やメタボになることはありませんでしたが、今は周囲の大人が子どもとどう接するかに子

どもの健康がかかっているのです。

また、心の健康「発達障害」についても同様の事がいえます。「発達障害」

とは注意欠陥多動性障害、自閉症スペクトラム、学習障害等をまとめた総称です。これらは数十年前から存在して

いましたが近年解明が進み、これまで「本人の努力が足りないせい」「育ち方の問題」等と思われていた子どもたちが、実は生まれつきの脳の特性によるものであるということが分かったのです。つまり、発達障害のある子どもにも

対しては本人を責めるべきではなく、本人がスムーズに生活できるように周囲の環境を工夫して支援することが大切なのです。しかし、島内ではまだまだ「発達障害」の認識が低いため、適切な診断を受けて支援を受けることが出来ずに、周囲に怒られながら「困難さ」を抱えて生活している子どもが沢山います。まずは気になることがあれば学校や園、病院等で相談してみましよう。

昔と大きく変わっている現代の子育てを、皆で理解して支援していく島に

していきたいです。