



# 公立久米島病院だより

## 久米島おとな健康プロジェクト②②

\*10月14日(火)は体育の日の振替で休診です

### 喫煙の弊害 その①

それではいよいよ健康上の弊害で最も大きな要因で、多くの人が最も触れたくない話題、喫煙の問題に入っていきます。まず私が見たときに大きな衝撃を受けたデータをお示しします。これは6つの健康習慣と喫煙の関係を年齢調整死亡率で表したものです。このデータの元となった研究はJapan Collaborative Cohort (JACC) studyと言われるもので日本人約12万人の一般の方々の協力を得て、最近の日本人の生活習慣ががんとどのように関連しているかを明らかにすることを目的として作成されました。そしてこのデータから生活習慣と年齢別死亡率との関連を明らかにしたのが、この下に示したグラフです。

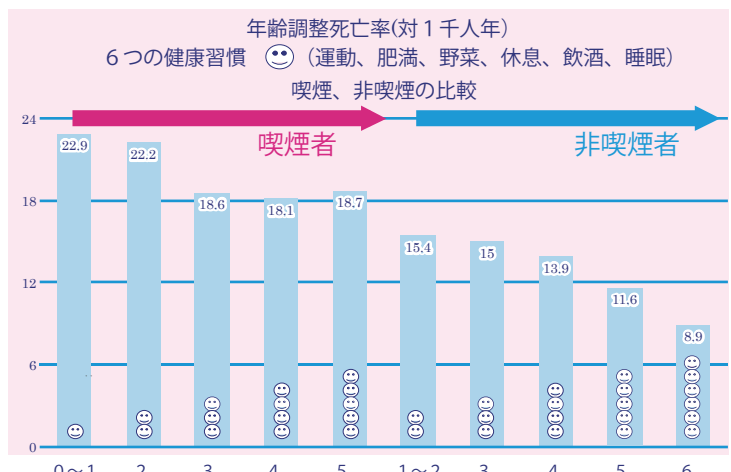
6つの健康習慣とは、運動習慣、肥満を回避するための食事療法、野菜を食べる習慣、休息を十分にとり、適量の飲酒に納めること、そして睡眠を十分にとる習慣の6つの習慣です。  
☺このマークが多いほど健康に気をつけていることになり、このマークが増えるに従って、すなわち右の方に行くに従って、年

齢調整死亡率が下がり、平均余命が長いと言うことになります。このことを基本にして今度は喫煙する人と喫煙しない人を比較してみよう。  
赤い棒グラフが喫煙者のデータです。そして緑の方が非喫煙者のデータです。赤い棒グラフ(喫煙者)で☺マークが1つの健康習慣を実行している人の死亡率は年間1000人中22.9人。それに対して緑のグラフ(非喫煙者)で☺マークが2つの健康習慣を実行している人の死亡率は年間15.4人。

このデータから分かるように、どんなにがんばってたくさん健康習慣を実行しても、たばこを止めることに勝るとは無いと言うことです。今まで島の方々に健康習慣のお話をばかりして、皆さんのいやがる禁煙の話が避けてきました。これが逆で、ま

ず皆さんに喫煙の害を伝えなければならなかったのです。それほど喫煙というものが人の余命に大きな悪い影響を与えるものだと言うことを強調して今回は終わりにします。次回からは具体的にどのように喫煙が人体に悪影響を与えるかをお話ししていきます。

院長 深谷 幸雄



Tamakoshi A, et al. Impact of Smoking and other Lifestyle Factors on Life Expectancy among Japanese: Finding from the Japan Collaborative Cohort (JACC) study. J. Epidemiol 2010;20(5):370-376

## 9ヶ月〜1歳までの「コロコロ」の発達 〜ルールを作ってしつけの開始!〜

小児科医 渡邊 幸

しつけを始めるのは何歳頃からでしょうか?実はこの9ヶ月から1歳はしつけを開始するのにとても大事な時期といえます。これまでは「眠い」「お腹がすいた」などの「生命の維持」に関わる欲求を泣いて知らせ、これに対してはすぐに対応してあげることが親子の愛着形成のために大切だということをお話をしました。しかし、9ヶ月頃からは「これが欲しい」「これは嫌い」「今遊んで欲しい」などの『感情』による要求が出て来ます。脳の構造の2階部分の「動物脳(大脳辺縁系)」が急に発達して来るからです。この感情による要求には全てに対応する必要はありません。例えば、外で遊んで沢山汗をかいた後に「喉が渴いた」と泣くのは生命の維持に関わる欲求なのですぐに水をあげます。しかし、食後にお父さんが食べているアイスをほしがって泣いていてもあげる必要はありません。ほしがるから、やりたがるからとこの時期の子どもの要求に全て応えていると、子どもは制限される。「我慢する」、ことを覚えさせません。ダメなものはダメとはっきり伝え、止めることができたなら、すぐにほめましょう!こうして「我慢する」↓「ほめられる」という回路が脳にインプットされると、「人間脳(大脳新皮質)」の司令塔である前頭葉が発達していきます。

また、この時大事なことは夫婦間でルールを決めて、家族全員がそれに沿って行動することです。「これは触ってよい」「ここには登らない」など、家庭内で許すことと制限する事を決めておきましょう。母親は禁止するが祖父は許してくれる、など状況によって対応が違ったり子どもはルールを理解できません。また、しつけ「怒ること、ではなく、しつけ」「教えること」ですので、感情的に「ダメだったでしょ!もう!もう!」などと声を荒げないようにしましょう。ダメといっても何度も繰り返してやるものですので、そういう時はその場所から離れさせて、他の事に興味を向けるのが一番よいです。この時期の赤ちゃんは目の前から無くなってしまうとすぐ忘れてしまいます。まずは両親で相談して許すことと制限することのルールを作ることから始めましょう!