

# 公立久米島病院だより

公立久米島病院 / ☎985-5555  
受付時間 / 8時30分～11時 13時～16時  
11月休診日 / 毎週日・月 / 3(金) / 23(木)



## 健康長生きのために、 生活習慣病予防を！

内科 山城清人



琉球大学医学部附属病院内分泌・代謝 血液・膠原病内科(第2内科)から赴任しました山城です。秋に入りましたが久米島はまだまだ暑い日が続いていますね。久米島で診療を開始してはや7か月になります。生活習慣病・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などを中心に多くの患者さんとお会いしました。久米島は、沖縄本島に比べて「肥満の人」「糖尿病の人」「腎臓の悪い人」「アレルギー疾患の人」が多い、そう実感しています。

今年、内閣府の沖縄離島活性化推進事業の一環として補助金がありました。この補助金は、世界中が問題としている「内臓脂肪型肥満を軸とする

生活習慣病に対して、未病の段階で防ぐ有効な手段がないか」ということに焦点を絞った研究に対して使用することが許されました。

現在、琉球大学・久米島町で綿密な話し合いが繰り返して行われています。デジタルヘルスデバイスを用いた研究、腸内細菌と生活習慣病、尿から生活習慣病を見出す研究の3本から成っています。それぞれの研究には、血圧、脂質、糖などの異常を指摘されたことのない健康な方や、メタボと言われた方、糖尿病予備軍と言われた20歳以上の成人が対象になります。正確な情報はまた別の機会で報告するとは思いますが、ご自身の周りにいらっしゃる健康な人、健康そうだけど太っている人こそが対象となっております。この研究では、世界でも知られていないことを発見し、生活習慣病に歯止めをかける方法を見出すために行います。

この研究は今年の12月から始められるように準備中です。まだ質問などは受け付けており

ませんでご了承ください。こういった研究の準備が進行中なんだなと頭の片隅に置いてもらえると助かります。

## 「親と子と心の健康」

小児科 渡邊 幸



10月号では、心と体は密接に関係しているというお話をしました。心と体の関係と同じように、密接に関係しているのは親と子の関係です。仕事が忙しく、親がピリピリしている時に限って、子どもはグズグズしたり、体調を崩したりしますよね。子どもは生後3か月を過ぎた頃から親の事を意識し始め、積極的に関係を求めようとしてきます。そして、単に空腹を満たしたり不快を取り除く存在としてではなく、愛し慕う存在となります。それは親にとっても同様で、我が子を無性に愛おしく感じ、頼ずりしたくなる感情が自然と芽生えます(愛着形成)。

1歳過ぎから自分でできることが増え徐々に自我意識が芽生えはじめ、親から離れて遊べるようになってきます。ですが、まだまだ親と一緒にいることで安心する時期なので、いなくなるそぶりを見せるだけで泣いてくっついてきたり、母親を執拗に追い求める時期でもあります。

4・5歳頃になると、母親が近くにいないともいつも心の中において置けるようになり(親の内化)、長時間でも親と離れて友達と遊ぶことができるようになります。でも帰ってきたら思い切り甘えたり、家の外であった事を親と語りながら自分の行動を振り返ったりする中で、見通しを持つ力、感情をコントロールする力などを身につけていきます。

ラして余裕がなかったりすると、子どもはこのような自然な甘えや語りができなくなり、自分自身を振り返ったり、感情をコントロールする事が苦手になったりします。そこまではなくても、子どもは親の心の状態を日々非常に敏感に感じています。もちろん、忙しい毎日の中では、ずっと余裕たっぷり子どもと接する事は難しいですが、親と子の良い関係づくりについて意識してみてもいいでしょう。

## 親と子の良い関係づくりのポイント(例)

- 父親と母親とで家事・育児をうまく分担する
- 寝る前に親と子が心穏やかに過ごす時間を作る(語りでも遊びでも良い)
- 親自身がうまくストレス発散する

まずは親である自分の心を大切に。島中の親子の、心と体が健康でありますように。