

## 腸内にたくさん 花を咲かせよう

上原 盛幸



の研究をしていました。

腸は「第2の脳」とも呼ばれ、免疫機能を整えたり、自閉症や認知症など精神へ影響を与えたりする重要な臓器です。腸内フローラはそれら全てに関わっています。

はじめまして。今年4月より琉球大学医学部附属病院より赴任しました上原盛幸といいますが、暑い日々が続いていきますが、皆様お変わりないでしょうか。

今回は、私がここへ来る前にしていた研究について少しお話します。

皆様は腸内フローラという言葉をご存知でしょうか？ フローラ (Flora) とはざっくり言うと花畑のこと。人間の腸の中に沢山の細菌が、花畑のように群を作っていること、それを表した言葉が腸内フローラです。私はこ

私たちの腸の中には数百兆個の細菌がいます。ヒトが60兆個の細胞でできていると言われていますので、それらをはるかに上回る細菌たちと私たちは一緒に生活していることとなります。細菌は善玉菌と悪玉菌というグループに分けられ、そのグループの割合は人それぞれ違います。それらを検査してその人の腸の状態を知ること、病気の予防や治療に役立てることができるとのことです。

腸内フローラを整えるには、ヨーグルト等で善玉菌を直接体に取り込む方法と、玄米などの発酵食品で善玉菌を増やすエサとなるものを取り込む方法があります。皆様も腸内フローラを整え、より良い生活を送りましょう！

現在、久米島病院で行って

いるデジタルヘルスプロジェクトでは、腸内フローラを調べる研究も行っていきます。気になる方は気軽にご連絡ください。

### ■久米島デジタルヘルス

プロジェクト  
Tel 896-7870

### 「おどす」より 考えさせてみよう

小児科 渡邊 幸

これまで脳の3階建構造についてお話してきました。

3階の大脳皮質には4つの部分があります。外部からの感覚の情報を入力（インプット）する①頭頂葉（体の感覚）

②後頭葉（視覚情報）③側頭葉（聞いた情報）、それらの感覚をまとめて、総合的に判断

してより適切な行動（アウトプット）に導く④前頭葉です。前頭葉は1-2階部分の「感情」を「コントロールしたり、「記憶」を引っ張り出したりもする、まさに「脳の司令塔」で

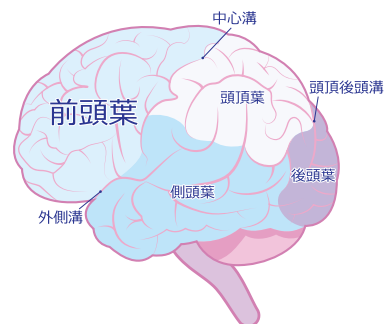
す。この前頭葉がしっかり育っていくことで、学習に取り組んだり友達と協力する力がついていくのです。

### 前頭葉の育て方

実は日常生活の中で簡単にできる、前頭葉を育てる方法があります。それは「自ら考えて行動させる」ことです。

子供の「したいこと」と大人の「して欲しいこと」が一致しないことも多いため、大人がして欲しい行動を伝える事があります。その時、手っ取り早く「鬼が来るよ」とおどしたり「○○あげるから」と物で釣ったり、それでも動かなければ最後には、雷を落とす、ということがあります。ですが、これらは主に2階の辺縁系を刺激する事なので、そればかりを使っていると前頭葉はなかなか育ちません。

少し時間はかかりますが①やりたくない子供の気持ちを一旦「そうか」と受け止め②こちらの意図を伝え（例：でもお母さんご飯作らないといけないからずっとは遊んで



いられないんだ) ③具体的な行動を示す(例：あと3回滑ったら帰ろうか)、ことで子どもは前頭葉はフル活用されます。脳は未熟なのですぐに適切な行動には取れなくても、これを繰り返していくうちに徐々に行動の優先順位をつけられるようになっていきます。イヤイヤ期の始まった2歳頃から4歳頃までにこのような対応を心がけていると「雷を落とす」必要はかなり減ります。

仕事や家事に追われて忙しい日々の中で、子供が「ぐずぐず」し始めると「イヤイヤ」スイッチは入りやすいですが、その前に「すっくっ」と息を吸いましょう。それにより大人の前頭葉も働き出します。