健康新聞
すこやか
題字 新保勝海書

草声

生命（いのち）

明けましてお目出とうございます。静かな暖い正月です。お陰様でわが家も無事な一年でした。

それにしても、子供は育ちますね。スクスクと。何を食べても。それが大人になってしまうと、大きく成りませんね。いくら食べても。

子供たちの成長はまわりの皆んなの楽しみなのです。本当に大きいですね。子供の存在は。

それにしても、不思議ですね。この子らが自分の子として生れ出てくれたのが。そんな疑問への答えをいつか読んだ事があります。フレーベルという人です。世界最初の幼稚園の創立者です。氏は「人間が生まれるという事は―眼にみえないものが眼にみえるものとして―永遠なるものが有限なものとして―天上的なものが地上的なものとして―精神的なものが人間的なものとして―あらわれるのである」というのです。

なんとまあ凄いですね。これでは何とも畏れ多くて、迂闊に抱けませんね。わが子も。しかし、これ程に高尚で厳粛な言葉でなくとも、うすぼんやりと感じますね。子どもは自分達の所有物で無いことを。大事なものを授かっていることを。

だから、大切に育てているんですよね。皆んな。

動物の世界では、もっと顕著です。先日も、子供が読んでいたシートンの「動物記」で〝つぐみの親子〟のことを知りました。つまり、つぐみやちどりはキツネなどの敵が巣を狙っている時どうするのかと言いますと…、何と親鳥はケガをしたふりをするそうです。そうして、敵の目をこちらに引き付けて巣から遠ざけるのだそうです。

凄いですね。その知恵というより命懸けの愛情が。動物たちは知っているんですね。生命をつなぐことの大切さを。

生命は決して創れないのですから。自分の力では。

（鍵山）

童謡

お正月

滝 廉太郎 作曲　東 くめ 作詞

一、もういくつ寝ると　お正月
お正月には　凧あげて
独楽をまわして
遊びましょう
早く来い来い、お正月

二、もういくつ寝ると　お正月
お正月には　毬ついて
追羽根ついて
遊びましょう
はやく来い来い、お正月

明治三十四年七月発刊の『幼稚園唱歌』に載りました。

このあとも数多くの正月の歌が作られたが、いまだにこれを凌ぐものは現れず、いつまでも歌い継がれている傑作である。

童心みなぎる話しことばによる子供の歌の第一号で、もうすぐ正月を迎えようとする子供の夢が喜びいっぱいに描かれている。

東くめの作品には、ほかに「鳩ぽっぽ」「水あそび」等がある。

小さな親切

日差しがさわやかな日

埼玉県　男性（39）（中学校教諭）

この夏、私が西武線の本川越駅でバスを待っている時のことであった。私の前には一人の青年が並んでいた。そこへアラブ系と思われる外国の方が近付いてきて、「スミマセン」と言ったかと思うと、後は私の分からない言葉をまくしたて始めた。彼は私と青年の顔を交互に見つめ、必死に訴えかける。言葉の端々から、どうやらバスに乗りたいのだが、どれに乗ったら良いのかが分からないらしい。青年も理解したらしく「OK」と言うと、手招きをしながら彼を少し離れたバス停へと連れていった。

私は青年の場所を空けて待っていた。が、戻ってこない。見ると二人は並んでバスを待ちながら、しきりに身振り手振りを交えて話をしている。そしてバスが到着すると、二人揃って乗り込んでいった。私が不思議に思ってそのバスに近付いてみると、青年は運転手に何やら話し掛けている様子であった。やがて青年はアラブ系らしき人に片手を挙げて合図をすると、一人でバスから降りてきた。どうやら運転手に細かく事情を説明していたらしい。発車したバスの中でその外国の方が、青年に向かってしきりに手を振っているのが見えた。

私はホッとして自分の並んでいた場所に戻ろうとした。すると、それまであった行列が消えていた。私と青年が乗るはずのバスは、他の乗客を乗せて出た後らしかった。私が振り返って青年の方を見ると、彼は照れ臭そうに私から視線を外して下を向き、微笑みながら歩いてきた。私たち二人は青年を先頭に再びバス停に並んだ。夏の日差しがとてもさわやかに感じられた。

「あのときはありがとう」

〝今こどもたちを考えよう〟

本物の学力

――偏差値では測れない生活体験の学力――

本物の学力は、偏差値だけでは測ることができません。生活体験を通した「隠れた能力」が本物の学力をつくっていきます。

親子の触れあいが大切

――親子関係がうまくいっていると生活体験は豊富になる――

親子の触れあいと生活体験とは、たいへんに密接な関係があります。小さいころから親子関係がうまくいっていると、コミュニケーションは活発になり、言語能力の発達も早くなります。さらにいろいろなところに出かけて、外で未知の体験をしたり、室内では親子でゲームをしたりして一定のルールを知ることは、本物の学力を身につけることはとても大切なことで、「隠れた能力」といってもよいかもしれません。

結果重視

優等生タイプのお子さんほど、結果をよく聞きたがります。受験に強い優等生でも、応用が利かない場合が多くあることも事実です。私の経験では、むしろ四年生ぐらいまでは外で遊んでいた子の方が、算数・理科・社会科の勉強の要領さえ教われば、どんどん学力が伸びてきます。先に述べたような基礎体験の少ない子は、「隠れた能力」が育ちません。五、六年生になって受験勉強しても、それ以上伸びが少ないのです。

生活体験

また社会科や国語などでも、参考書やドリルだけでは伸びません。伸びるのは、よく本や新聞を読んでいる子どもです。「ダムのない川を次の中から選びなさい」といった中学入試問題が出題されていましたが、これなどは机にかじりついているだけではだめで、新聞を読んで世の中の動きのわかっている子にしか解けません。社会科は何のために勉強するのかといえば、例えば湾岸戦争のような問題や旧ソビエトのバルト三国の問題を自分で考え、自分の答えを出せるようにするためです。つまり総合的な判断力が必要になってくるのです。このような判断ができるようになって、はじめて生活体験を生かした本物の学力がつくのです。

楽しい勉強

私はどんなことでも「なぜそうなるのか」を、いつも子どもに教えてきました。「ああ、こういうしくみか」と納得したときの一種の驚き、そこから応用力や創造力が生まれてきます。驚きや好奇心がなければ、学校の勉強はつまらないものになるし成績も伸びません。勉強は本来楽しくなければだめですから、小さいうちから何かに感動したり驚いたりする経験をさせてください。

何にでも興味を持つ子は、新しい場面に出くわしたときに応用を利かせて、それを自分で切り開いていけます。机の上だけの偏差値の優等生タイプは、社会に出てから役に立たなくなってしまいます。生活体験を豊かにすることは、役に立つ本物の能力を身につけることですが、それには親子の触れあいが大切なのです。

家庭の教育力

学校の教育力は変わっていないけれども、ただ残念ながら周りの環境が変化していると思うのです。回りの状況といってもよいかもしれません。つまり、家庭の教育力が落ちているのです。「しつけ」ができていないため、いろいろな教育問題が起きてしまったといっても過言ではありません。子どもは塾に入れっぱなし、運動はスイミングクラブやサッカークラブに入れっぱなし、つまりなんでも人に任せてしまう風潮が強くなってきました。例えば、「うちの子は宿題をしないので、するように言ってください」と言ってくる母親がいるのです。宿題をやるやらないは、家庭の問題ということを忘れてしまっているのです。

地域の教育力

もうひとつは地域の教育力の低下です。社会の分業化が進み共同体が崩壊、地域の教育力が低下したのは確かです。学校・家庭・地域の3本柱で支えてきた教育を、学校だけで支えようと思っても無理です。周りがすごく変わっていることに対して、学校がついていけないのが実態ではないでしょうか。

親子の会話から

これらの教育力の低下をくい止めるためにも、親子のコミュニケーションを大事にしなくてはなりません。特に幼稚園から小学校までの期間は大切です。お父さんが忙しくて時間がないのなら、なんらかの方法で会話をする工夫をしてください。例えば、日記を子どもと交換するのもひとつの方法でしょう。「お父さんはいつもきみたちのことを考えているんだよ」というパフォーマンスも、ときには大事なのです。

家庭での教育を、お母さんとお父さんが分業してしまったらだめだと思います。教育はお母さんに任せっきり、お父さんは夜遅くまで会社のつきあいで、まったく教育には無関心。これでは子どもはたまったものではありません。非行の問題が起きてから、中学生になった子どもと話そうとしても、もう手遅れなのです。過去の歴史を調べてみると、もともと教育は父母の共同作業だったのです。

「勉強する前に読む本」より　――小宮山博左

漢方と調剤
健康に感謝
ヤマト薬局
尼寺店
☎62-8162
佐賀市大和町尼寺　グリコ北
処方せんは
どこの処方せんでも受付します。

漢方と調剤
健康に感謝
ヤマト薬局
立石店
☎51-2882
〒840-0851　佐賀市大和町東山田2100-5
処方せんは
どこの処方せんでも受付します。

健康を考える 養正会
医大前 養正会薬局
薬剤師 鍵山 稔明
☎30－2694
〒849-0937　佐賀市鍋島4丁目1－6
処方せんは佐賀医大病院ほか
どこの処方せんでも受け付けます。

お正月の漢方

屠蘇（とそ）

正月元旦に屠蘇酒を、最も幼い者から年長者へと順序よく飲んでいって、一年の邪気を払い、無病息災の祈りをこめるという風習は平安時代に中国から伝来してきたものであるが、当時は天皇家のみの風習であった。屠蘇は「元旦に是を飲めば、年間病なし、一人是を飲めば、一里に病なし、幼少より是を飲めば、老後に病なし…」といわれ、中国の養生医学の一つの所産ともいえるものだけに、その後、この宮中の風習が広く民間にひろまった。昔は、その作り方はなかなかやっかいなものであった。まず、年の暮になると、各家で一〇種に近い生薬を調合して屠蘇をつくり、それを緋の絹の袋に入れて井戸のなかにつるしておき、元旦になってから朝早くとりだし、酒にひたして飲むのだが、酒のかわりに口あたりのいいみりんになったのは明治時代になってからである。松の内を過ぎると残りかすを井戸に投じ、この井戸水を飲めば、その年は家中のものが流行病にかからないといわれた。しかし水道の発達とともに、井戸に屠蘇を投じる風習はすたれてしまった。江戸時代には、患者が年の暮に薬礼を持っていくと、体にいいから…と言って医者が返礼に屠蘇をくれるという風習もあった。現在、医院、薬局などで屠蘇をくれるのはそのなごりである。時代の移り変わりというか、最近は正月に家庭で、屠蘇酒を飲み新年を祝う風習が、次第に薄れてきた様な気がする。しかし屠蘇は、日本の正月のゆかしい祝儀としてだけではなく、優れた薬酒としてぜひ忘れずに残しておきたいものです。屠蘇にはいくつかの処方がありますが、最も普通に用いられる六つの生薬とその薬効を述べると、ほぼつぎのようになります。

山椒（さんしょう）…（サンショウの果実の殻）
健胃薬であり腹痛をおさえガスの排出をよくする。回虫の駆除。

防風（ぼうふう）…（ハマボウフウ根）
発汗。解熱。鎮痛。解毒。

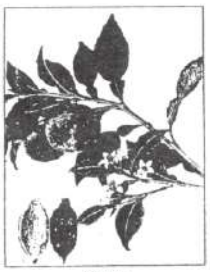
白朮（びゃくじゅつ）…（オケラの根）
健胃。整腸。利水。

桔梗（ききょう）…（キキョウの根）
去痰。鎮咳。排膿。

陳皮（ちんぴ）…（ミカンの皮）
健胃。鎮咳。鎮吐。

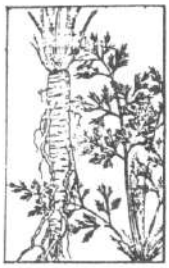
桂枝（けいし）…（ニッケイ）
解熱。鎮痛。健胃。

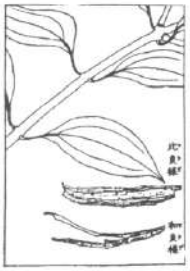
屠蘇を漢方医学的にみると、食欲増進、健胃、整腸、駆風、去痰などの作用があり、その芳香は精神を壮快にして元気づける効めがあるとされています。屠蘇が優れた薬酒であることは、容易におわかりいただけると思います。

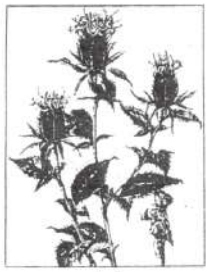

陳皮

山椒

桔梗


防風

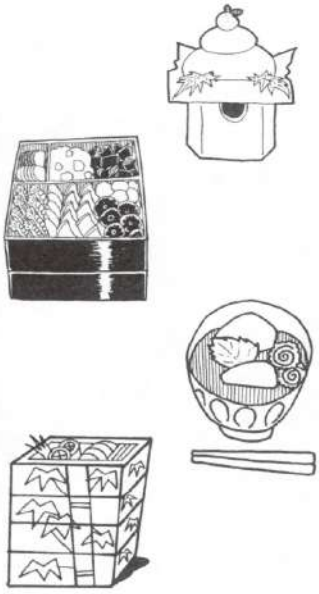

桂枝


白朮

おせち料理

「おせち」という名称は古くは、「節会」ということからおこっているようです。五節といって、陰暦の一年中の季節のかわりめに、神仏に供えた食べものを節供といい、これをすべて「おせち」といったことからきています。正月七日（人日）、三月三日（上巳）、五月五日（端午）、七月七日（七夕）、九月九日（重陽）の五節句です。神仏に供えた料理ですから、正月の節供は、ニンジン、ゴボウ、ダイコン、コンニャク、ヤツガシラ、コンブ、シイタケ、レンコンなどの煮しめをさしこれをおせち煮といって、各家庭独自の配合と味とが生かされている精進料理をさしているのが本来なのです。それが江戸時代に、正月の三ヵ日の保存食である「食積料理」と混用され、正月三ヵ日を祝ういろいろな取肴――を盛りこんだ重詰めまでが、おせちとよばれるようになったものらしい。ですから、現在のおせちは、正月の三ヵ日にたべる取肴――が主体となっているもので、ほんとうの意味のお節料理ではないわけです。

養正会薬局　（鍵山）



こどもの病気シリーズ

歯の健康

厚生労働省の調査によると佐賀県の三歳児の虫歯は、乳歯二十本のうち三・〇六本で全国平均の約一・八倍、九年連続の〝全国ワースト1〟というのをご存じですか？　はっきりした原因は分からないのですが、理由はともあれ、幼児期の虫歯は体の発達や発音に悪影響をおよぼすだけでなく、精神面の成長も妨げるだけにしっかりと管理すること が大切です。

「乳歯」は、生後六ケ月くらいから生え始め、二歳半くらいまでの間に、に二十本の歯が生えそろいます。「乳歯」は生え始めてすぐに「虫歯」になることも多く、どうせ生え替わるのだからとほうっておくと後から生えてくる永久歯にも影響を及ぼします。歯並びが悪くなったり、虫歯菌がたくさんあるところに永久歯が生えてくるのですから永久歯がも虫歯になりやすくなります。定期的な検診を受けて歯の状態をチェックするようにしましょう。

虫歯の原因は、ミュータンス菌と呼ばれる虫歯菌です。この虫歯菌が食べ物のかすを栄養にして作り出す酸が歯を溶かすのです。口の中には、他に歯周病菌など、様々な細菌がいます。虫歯菌と歯周病菌は拮抗関係にあると考えられています。そのため、虫歯菌の繁殖が盛んになる時には歯周病菌はあまり繁殖しません。反対に歯周病菌が繁殖するときは、虫歯菌はあまり繁殖しないのです。ですから、虫歯ができやすい人は歯周病が少なく、歯周病になりやすい人は虫歯になりにくい傾向があります。

「歯周病」というのは、歯を支えている歯肉や歯槽骨などに障害が起こる病気の総称で、歯肉が炎症を起こし、歯と歯肉の間に膿がたまった状態を「歯槽膿漏」と言い、これは、かなり進んだ歯周病で、歯を失う原因の一つです。歯周病は、体が持っている自然治癒力が落ちてくる中年期からが多いのですが、最近は、食生活の変化や不規則な生活により、中学生や高校生にもかなり進んだ歯周病の子供が見られるようになりました。歯周病を予防するには、「歯磨きを徹底して行うしかない」というのが常識になっています。しかしそれだけで予防できるかというと必ずしも完全とは言えません。歯周病は口の中の病気ですが、その発症や進行には全身の健康状態が大きく関わっています。体の防御機能を高めるため、正しい食生活を心がけ、ストレスを避けて生活のリズムを整えましょう。

最近この歯周病菌が、歯だけでなく様々な全身の病気と関連しているといわれてきています。糖尿病が歯周病の危険を高めることは知られていますが、その逆の可能性も示唆されるようになりました。歯周病を治療すると糖尿病も改善するという報告があるからです。さらに、心臓病や食道がん、肺炎との関係も研究されています。歯周病と早産の関係を示唆した報告もあります。

「たかが口の中」と思ったら大間違い。小さいうちから正しい歯磨きの習慣を付けさせてあげたいものです。

養正会薬局　薬剤部

漢方と調剤
健康に感謝
ヤマト薬局
江北店
☎86-2973
杵島郡江北町　ジャスコ前
処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。