

健康

まめに承らせましょや!

おなご先生しえんしえの独り言in診察室

98

りびえくるの読者の皆さん、まめにしておられますか? はや6月、アジサイの季節になりましたね。わが医院もアジサイをいっぱい植えちよーますけん、咲くのが楽しみですわ。

さて、今回の話は体温。だんだん暑くなってくる時季ですが、近年体温が低い子どもが増えているのが気掛かりです。そこで、子どもの低体温、大人が守ろう! の巻。

した。また、35℃台の低体温が1970年代は1・5%ほどであったものが、1990年代には9・3%と約6倍にもなっているとの驚くべき報告もあります。

通常小児は基礎代謝が活発だから、体温は成人より高いのが普通でした。しかし、昨今のように低体温児が増加しているという事は小児の基礎代謝が低下していると考えざるを得ません。

“子どもの低体温、大人が守ろう!” の巻

体温をつかさどるのは、視床下部にある体温調整中



枢です。最近の小児は自律神経のコントロールがうまくいかないために、体温調整もうまくいかないと考えられています。では、その原因は何でしょう? 子どもが活発に動き回る幼児期(特に2、5歳ごろ)に、その行動や外遊びを制限したりすると、本来小児期に備わるべき機能が獲得できませぬ。冷房の中の生活に慣れ、寒ければ自力で身体を震らせて体温を上昇させる、暑ければ汗をかいで気化熱で下げること

などができなくなるのです。動かねば筋肉量が減少し、結果的に熱産生量が減ります。また熱産生減少により体温が1℃低下すると酵素の働きは50%減少するといわれており、脳内伝達物質の産生低下を引き起こします。脳や神経の発達は子どもころに獲得する重要な機能と関係が深いとされています。つまり、子どものころに十分に発達させておかないと、後に獲得していくことは困難ということ。勉強だけでなく、遊びを通して脳に十分な刺激を与えることが本当に重要なのです。脳の発達が十分でないなど、対人関係がうまくいかないなど、いろいろと問題が出てきます。すなわち、小さいときから運動習慣をつけさせることがとても大事なことです。特に3、5歳ころまでに

歩かせる、走らせるなど思いっきり遊ばせて、走る感覚、跳び上がる感覚、転べば痛いという感覚などを自ら獲得していくことが成長発達に大切です。

お母さん、自然の中で子どもたちを思いっきり遊ばせていますか? 危ないからといって何もできない子どもにしてしまつてはいませんか? 「ここところからだの元氣プラザ」の木村慶子医師は「過保護と正しい子育ては違う」と、おっしゃっておられます。子どもの健康状態を見ながら、もつともつと自由に外で遊ばせてあげることが、とても話しておられます。地球温暖化とともに子どもの体温が冷え切つていっては、地球の未来はありません。ご一考あれ!

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町