

年に一度の健康チェック!

内科 山城 清人



琉球大学附属病院から久米島へ赴任して2年目の公立久米島病院の山城です。製糖期は島民のみなさんは多忙を極め、外来も閑散としていることが比較的多かったのですが、4月になるとようやくそれも終わり、外来にいらっしやる方も多くなったように思われます。春は自分の体を見直すいい時期ですね。そう、5月16日(水)から27日(日)に久米島町の住民健診が予定されています。ぜひ住民健診に参加して、肥満が改善しているか、尿酸値は大丈夫か、腎機能は落ちてないか検査しましょう。普段の生活では、症状がほとんど生じないので実際に採血

し、数値を確認する必要があります。つまり健康に自信がある方も利用すべき健診です。

本年度の健診では、久米島デジタルヘルスプロジェクト(KDH)への参加を募る活動も行います。ご協力よろしくお願いします。

病院ではより円滑にこの事業を進めていくために、久米島デジタルヘルスプロジェクトの部署が誕生しました。ご不明な点・参加申込は☎098-189617870までお問い合わせください。

久米島デジタルヘルスプロジェクト

参加者募集中!

- デジタルヘルス機器を用いる人・用いない人で健康管理を行い、データの推移をみていく介入研究
- ブドウ糖負荷試験、腸内細菌の偏り、腸内細菌の代謝産物が体内へどのような影響を与えているかを分析する観察研究
- デジタルヘルス機器を用いて尿のモニタリングを行う研究

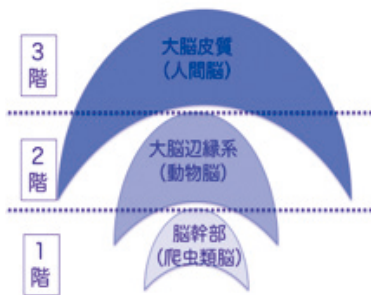
脳の仕組みを知って楽しく子育て

小児科 渡邊 幸

子育ての大変さには色々ありますが、子どもの脳の仕組みを知る事で実は子育てが少し楽になります。脳を分かりやすく3階建構造で考えます。

1階は生命を維持する「脳幹部」、2階は感情を司る「辺縁系」、3階は理性を司る「大脳皮質」です。

生まれた時はほぼ1階の脳幹部だけが働いている状態で、徐々に2階、3階が発達していきます。1~2階が不安定な状態では3階は機能しません。



生後から2歳頃までに2階の「感情」部分が発達します。感情には「楽しい」「嬉しい」というポジティブな感情と「怖い」「嫌だ」というネガティブな感情があります。ポジティブな感情は1階の脳幹に「安心信号」を送り、体がリラックスします。2歳児が楽しいことを延々と繰り返すのはこれが理由です。逆にネガティブな感情は1階に「危険信号」として送られます。交感神経が刺激され、ドキドキしたり、体が固くなったたりして、「闘争・逃走反応」を起こします。

2歳の子供が、遊んでいたおもちゃを突然取られた時に「相手を叩く」「大泣きする」という反応がこれです。どちらも生きていくために大切な反応です。

3歳を過ぎて3階の前頭葉が少しずつ発達してくると、徐々に感情をコントロールする力がついてきますが、前頭葉が完成するのはなんと30歳と言われています。なので、子供が不都合な場面に直面して「キレたり」「固まったり」



している時は、基本的に「前頭葉が働いていないな」と捉えて、まずは穏やかに「よしよし、嫌だったね。大丈夫だよ。」という気持ちで接しましょう。こうして危険信号を安心信号に切り替えて、心も身体も一旦落ち着かせると、徐々に理屈で考えられる様になります。例えば包丁で指を切った直後に、「何で切ったの?」と問いただされても困りますよね。まずは「大丈夫?」と言って欲しいですよ。それと一緒に。

普段ならカッととなつてしまふ場面で、この脳の仕組みを思い浮かべる事で、少し冷静に穏やかに接する事ができる様になります。ぜひ試してみてください。