

7月・8月の休診日：毎週日曜・月曜、7/21(火)、8月11日(火)



## みんなで防ごう！熱中症

東京ベイ・浦安市川医療センター 草野 侑嗣

こんにちは！4月から6月までの3ヶ月間、公立久米島病院で勤務していた草野です。普段は千葉県東京ベイ・浦安市川医療センターで勤務しています。去年の10月から12月に引き続き再び久米島病院で勤務することになり大変光栄です。

### 高齢者は熱中症に要注意>>

すっかり暑くなり本格的な夏の季節です。医療現場から皆様へ、この時期にどうしても知っておいてほしいのが「熱中症」についてです。

「自分は元気だから大丈夫」と思っていませんか？実は、熱中症で病院に運ばれる方の約半数は高齢者です。人間は年齢を重ねると、暑さや喉の渇きを感じるセンサーが少しずつ鈍くなっていくと言われています。そのため、自分では喉が渴いたと思っていなくても、気づかないうちに体の中の水分が足りなくなってしまう方がとても多いのです。

### 我慢は禁物！お家の中でも対策を>>

また、熱中症はお家の中でもたくさん起きています。とても悲しいことに、お家の中で熱中症で亡くなった方のうち、約9割がエアコンを使用して

いなかったことが分かっています。

久米島ではエアコンがないお家もたくさんあるかと思いますが。エアコンがあるお家でももったいないと我慢せず、お部屋が暑いときはぜひ使ってください。



もしエアコンがない場合は、すだれ等で直射日光を遮り、扇風機で風をよく通すなどできる工夫をしてください。

### 渴く前の水分補給、異変があれば救急車>>

対策の基本は、「のどが渴く前に、こまめに水分をとること」です。特に、朝起きたとき、農作業の前後、お風呂の前後などは、喉が渴いていなくても意識してコップ一杯の水分をとる癖をつけましょう。

もしも、周囲の方の返事がおかしい、呼びかけに反応しないなど意識の異常がみられた場合は、すぐに救急車を呼んでください。みんなで正しい知識を持ち、久米島の夏を元気に笑顔で乗り切りましょう。

## 「親子の休戦宣言」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

「早くして！」「今やろうと思ってたのに！」毎日の親子バトルに疲れてしまうことはありませんか？4～5歳になると、自分でできるが増えますが、まだまだうまくはできません。今は、「自分でやる」を練習している時期です。親はつい急かしたり注意したりします。でも子どもは、「自分でやりたい」気持ちが強い時期。手伝われると嫌がり、急かされると混乱し、注意されると反発します。大切なのは、「戦うこと」ではなく、子どもの「やりたい気持ち」を受け止めること。その積み重ねが、自主性や親子の信頼関係を育てます。



### 1. 「自分でやる力」を身につける事がこの時期の発達課題

忙しい毎日の中ではつい「今すぐ動いてほしい」と思ってしまいます。でも長い目でみると育てたいのは「自分で考える力」「やってみる力」。多少遅くても、不恰好でも「自分でやった」ことに意味があります。周囲と折り合う力も、まず「自分でやる力」が育つことが土台になります。この時期に忍耐強く「待つ」ことはこれからの力を育てる基盤になります。

### 2. 「失敗込み」で子どもの脳は育つ

親は失敗させないことを優先しがちですが、子どもにとっては、「間違える」「やり直す」こと自体が貴重な経験。「先回り」で注意されるより、失敗して「結果を自分で受け止める」経験の方が重要です。また、「失敗」を受け止めてもらえると「親が自分を信じてくれている」と感じます。すぐに注意したくなる気持ちを少し脇に置き、「練習中」として見守ってみましょう。

### 3. 子どもの反発は「親の拒否」ではなく必要な「自己主張」

子どもの反発は「親を試している」「親を舐めている」からではありません。子どもは親に勝ちたいのではなく、「自分でやりたい」のです。戦闘モードになるとお互い引けなくなります。反発してきた時は、「お、そうきたか」と受け止める余裕を持ち、子どものペースに巻き込まれすぎないようにしましょう。

この時期の発達を知ることで、「なんでこんなに反発するの？」が「成長している途中なんだな」に少し変わるかもしれません。親子の「休戦」が少しでも増えることを願っています。