

腸内フローラを整え より良い生活を送ろう！

内科医 上原盛幸

今年の夏は昨年より平均気温が若干高く、脱水症の方が大勢受診されています。暑さ対策と共に、喉が渇いていなくてもまずは一杯の水を飲んでみてください。

今回は久しぶりに腸内フローラの話です。腸内フローラとは、腸内に存在する数千種、千兆個以上もの細菌の事であり、糖尿病や肥満症、アトピーや歯周病など様々な病気と関係する事が分かっています。以前より、腸内フローラに関する「シンバイオティクス」という言葉が取り上げられています。これは、腸内フローラのバランスを改善する善玉菌を直接取り込む「プロバイオティクス」と、善玉菌の増殖を促すエサを取り込む「プレバイオティクス」を合わせた言葉です。このシンバイオティクスを利用して腸

内フローラを整える事で、病気の方々が様々なメリットを得られることがわかりました。

例えば、入院する程の重症な感染症（敗血症）にかかったり、大きなケガで出血したりすると、短期間で腸内フローラが悪化します。これが原因で免疫力が低下し、更なる感染症や臓器障害を引き起こします。このような重症な感染症や人工呼吸器管理で入院中の方にシンバイオティクスを使った治療を実施した所、下痢や腸炎、肺炎等の病気の合併を抑えられることがわかりました。また、外科手術後で入院中の方にシンバイオティクスを使った治療を実施した所、術後感染症の発生を抑えられる事もわかりました。弱っている時こそ腸内環境を整える事が重要となります。

プロバイオティクスは納豆、味噌等の発酵食品やヨーグルトを、プレバイオティクスはキャベツや玉ねぎ、海藻やキノコ、こんにやく等を食べる事で取り入れる事が出来ま

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！

子どもを叩くことは しつけの一環？



小児科 渡邊 幸

毎年11月は児童虐待防止月間です。虐待というニュースになるような残酷な行為を思い浮かべないでしょうか？

実は多くの研究から、頭を叩く・お尻を叩く、怒鳴るなどの行為も虐待につながることがわかっています。現在世界53カ国で体罰全面禁止法が制定されていますが、日本はいまだに体罰を容認する人が多く、体罰後進国です。大人が子どもを叩くことにはどんな影響があるのでしょうか。

①体罰や暴言は子どもの脳に不可逆的なダメージを与える

体罰により「物を考える前頭前野」が萎縮し、大人からの暴言により「聞いて理解する聴覚野」が変形する(図)

②体罰はエスカレートする
徐々に軽い体罰では効果がなくなり強い罰に発展していく可能性がある。

③体罰は子どもの道德観念を低下させる
叩かれた時子どもは「悪いことをしてしまった」という健全な気持ちを持つ代わりに、行った大人に対する不満・怒り・恐怖を持つ。体罰は青少年の嘘、不正行為、問題行動の要因となる。

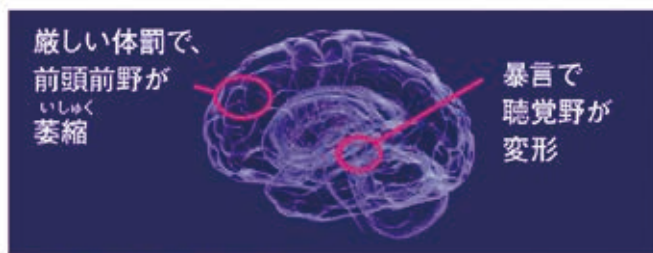
④体罰は子どもを暴力的にする
子どもが体罰から学ぶことは唯一「暴力が問題の解決方法だ」ということだけ。

⑤体罰は連鎖する
子どもの頃に体罰を受けた子は、親になってから自分の子どもに体罰を行いやすくなる。

一方で、体罰が子どもに役立つという報告は一つもありません。つまり体罰は「しつけ

にはならないのです。しつけとは大人が「手本」を見せることです。大人が忍耐を示せば、子どもも我慢を覚えることができます。

子どもを叩きそうになった時、これらのことを思い出してください。感情的になった時一番有効なのは「深呼吸」です。それでもダメならその場を離れましょう。叩かないためにどうしたらいいのか、次号でお話ししていきたいと思えます。



提供：福井大学 友田明美教授