

久米島デジタルヘルス プロジェクトと予防医 療の観点から

内科医 仲村 武裕

久米島デジタルヘルスプロジェクトと予防医療の観点から食欲と生活習慣病について少しだけお話しさせて頂きます。

多くの場合私たちは「これが欲しい」について理由を考えません。コンビニで目の前にあるアイスクリームを買ってしまう理由を自問自答はしない。ビジネスの多くは技術を用いてそんな私たちに對して「これ欲しいよね？」と提案することで成り立っている。テレビCMからコンビニのレジ前のお菓子、A-Iを活用したアマゾンのオスマに至るまで誘惑はいっぱい。欲望の根源は生存本能ですから、誘惑に抗えず熟慮せず自分の食欲・欲望に従ってしまうのは自然です。

問題は、私たちの社会が自由にモノを買って食べられる社会であることです。そこを規制することも技術の使い方次第では可能でしょう。例えば、未来の自動化されたコンビニでは、肥満の人を感じして、菓子パンを買えなくする、

もしくはレジで「1万円」と表示される、もしくはそもそもコンビニに入れないようになる。ただそんな管理社会を誰が望むでしょうか？でもこのままでは生活習慣病によって国の財政は破綻しかねないので将来本当にそんな超管理社会になってしまうかも知れません。

超管理社会を退け自由にモノを買って食べられる権利を守るためには、自由でありながら欲望はコントロールされているという状態を目指す。行動制御の方にこそA-Iや最新技術を用いるべきです。話が複雑になりますが、何を買っても自由なのに肥満になるほどアイスや菓子パンを買わなくても満足というヒトに、みんながなる、ということ。近い将来、欲望そのものを技術的に変えることが出来る時代が来るようです。ある歴史家いわく、未来の人類は「我々は何を欲することを欲するのか」という観点から最新技術を用いてヒト自身の在り方を変えていくだろうといえます。大げさに言えば、久米島での研究もその大きな変革の流れの一つです。更に言えば、自由な社会を守り、幸福であるための研究、とも言

えます。生活習慣病という言葉から個人の行動の責任が問われがちですが、人間に生存本能があり我々が自由な社会を選択している以上、必ず一定の割合で生活習慣病は出てきます。であれば、生活習慣病になるのは根本的にはそのひと個人の責任ではなく、自由な社会を選択している私たち全員に責任があります。その責任感を持つて研究したいと考えます。……

どうしたら叩かない 子育てができるの？ ～ポジティブ・ディシ plin(前向きな子育て) のすすめ～

小児科 渡邊 幸

11月は児童虐待防止月間です。実は家庭における子どもへの暴力や体罰は世界中の国で行われており、その根底には昔ながらの慣習や子供の人權に対する認識不足があることがわかってきます(国連の調査

より)。これに対する一つの答えとして作られたのが「ポジティブ・ディシプリン(前向きな子育て)」です。今回はその中からポイントをまとめてみました。

A 普段からできること：「子育てを長期的に、客観的にみる時間を作る」

①子どもがどんな大人になっ
てほしいか考える
「優しい人」「穏やかな人」？
なるべく沢山ノートに書き出
す

②子どもはみんな「知りたい(理解)」と「やりたい(自立)」で成長していく
「子どもが親を困らせる」
ために「わざと」悪い事をす
ることはない。

③子どもが成長するのに必要なのは、「温かさ」と「枠組み」
「温かさ」＝安心・安全 言葉
かけ・スキンシップ・一緒に過
ごす時間。

「枠組み」＝
情報・サポート
ト」教えること
と、大人が行
動の手本とな
ること。



①自分が「いらだつた時」は子どもに「ストレス時の対応」を教えるチャンス
怒鳴ったり叩いてしまうと、学ばせたいのとは逆のことを教えてしまう。言葉で伝えたり、相手を思いやる方法を示す絶好のチャンス。
②ぐずっている(キレている)子どもを前にした時、頭にAをよぎらせる
感情的になりそうになったら息を吸って、「長期的な目標」を頭に浮かべる。
③その年齢の子供の特徴を知る・思い出す
2歳は不満への対処法を学ぶ時期(イヤイヤ、癪癪は必要)など、大人から見ると無駄に思えたり、迷惑なことも、子供にとっては物事を理解し、自立するために必要な事ばかり。なんで子供がそこまでムキになって大人の指示に抵抗するのか、少し子供目線で考えてみましょう。

まだまだあるのですが、書ききれないので、気になる方はぜひ書籍を手にとってみてください。

B イラっとした時の対策…「感情に流されず、一呼吸おく癖をつける」



参考：「ポジティブ・ディシプリンのすすめ」ジョーン・E・デュラント著 (明石書店)