

特別寄稿

内藤寿七郎記念賞を受賞して －予防医学的小児医療（Anticipatory guidance）を実践しよう－

ちねん小児科
知 念 正 雄

私は、2017年6月10日に富山市にて開催された「第28回日本小児科医会総会フォーラム」にて、「内藤寿七郎記念賞」を受賞いたしました。この受賞は私にとりまして身に余る光栄であり、喜びでありました。ご推薦いただきました沖縄県小児科医会の役員の皆様へ心からお礼申し上げます。

さらに2018年1月5日の（公益社団法人）沖縄県小児保健協会の新年会にて、協会の皆様よりお祝いのお花束を頂戴いたしました。誠にありがとうございます。このような名誉ある賞を受賞することは、私個人の努力によるものではなく、共に活動してきた多くの同志の皆様のご支援とご指導によるものであり、皆様とともに受賞したものであると認識し、感謝の念に堪えません。

さて内藤寿七郎先生は、皆様ご存知のように初代の日本小児科医会の会長としてご活躍になり、101歳でお亡くなりになりました。「育児の神様」ともいわれて多くの著書を残されており、日本人で初めて世界のシュバイツァー賞を受賞されています。慈愛にあふれた内藤先生の育児書は、一人ひとりの子どものすこやかな成長を見守りながら、常に子ども達の先（将来）を見て語り掛ける小児医療を実践することを教えています。

私は1963年（昭和38年）弘前大学を卒業し1969年に帰郷して7年間県立病院に勤務してのちに、1977年に小児科医院を開業し、2009年には現在地に診療所を移転して、地域医療に携わり40年が経過しました。

沖縄の本土復帰前後の多忙な勤務医時代は、いかにすればその忙しさから抜け出るかを考えていまし

たが、先輩に誘われたのを契機に（社）沖縄県小児保健協会の設立に関与したお陰で多くの敬愛する友人知人に出会い啓発されました。その後小児保健協会の実施する乳幼児健診に参加して、診療所での仕事に追われて「忘れていたもの」を取り戻し、「小児科医として何をなすべきか」を考えながら地域医療に専念してきました。

診療所における日常の診療や乳幼児健診の際でも、目の前にいる子どもの病気や健康診断にのみにとらわれるのではなく、将来の発育や生活環境のもたらすであろうもろもろの事象に対応する予見的助言（Anticipatory guidance）や支援を考えながら実践していくのが小児科医の役割であろうと思っています。

加齢とともに体力・知力ともに低下しつつありますが、気力のある限り微力ながら沖縄の子ども達のために子ども達と共に歩みたいと思っています。

皆様のご指導ご鞭撻をお願いするとともに、（公社）沖縄県小児保健協会の今後ますますの発展を祈念し、役員はじめ会員の皆様へのお礼といたします。



新年会で花束贈呈（右が著者）

特別寄稿

平成29年秋の叙勲に思う

沖縄県立中部病院ハワイ大学卒後医学臨床研修事業団
安次嶺 馨

私は、平成29年秋の叙勲に際し、瑞宝小綬章受賞の栄に浴しました。沖縄県保健医療部、沖縄県医師会のご推薦によるもので、関係各位に深謝致します。

2017年11月8日に厚生労働大臣から勲記勲章の伝達を受け、引き続き夫婦共々皇居に参内し、春秋の間において天皇陛下に拝謁しました。このたびの叙勲は、これまで私とともに働き、また私を支えて下さった多くの方々のおかげだと、感謝に堪えません。

平成29年の秋は、私にとって、いくつもの行事の重なる時期でした。最大のイベント「沖縄県臨床研修事業50周年記念式典」が11月11日に行われました。厚労省、ハワイ大学など内外の賓客をお招きした盛大な式典でした。

一方、ハワイ大学の方でも、11月5日、中部病院とハワイ大学医学部の共同事業として行われた研修制度の50周年を記念するささやかなシンポジウムがありました。ハワイ大学のEast West Centerの一角で行われたシンポジウムで、私は基調講演に招かれ、シンポジストとしてハワイ大学医学部副学部長のイズツ・サトル先生、町淳二外科教授らが参加しました。

ホノルルから東京に戻ったのが11月7日で、翌8日は厚労省を訪ね、大臣から瑞宝小綬章の伝達を受けました。この日は、厚労省関係者だけでも、バス約20台を連ねて皇居まで移動するという物々しさと、久々に修学旅行気分を味わいました。

私は昨年、医学部卒業後50年になりましたが、私

の医師としてのキャリアは、ほとんど県立病院で積んできました。共に働いた小児科医、公務員医師、病院職員、病院事業に当たった県当局の方々に感謝致します。

私にとって、もう一つの大きな喜びは、ハワイ大学医学部のイズツ副学部長が、長年日本の医学教育に果たした功績で、旭日中綬章を受章されたことです。30年にわたって、中部病院のハワイ大学プログラムを支援して下さいたイズツ先生と同時に私も叙勲されたのは、大変な僥倖であると思います。

今後は、沖縄県小児保健協会の「生活習慣対策委員会」を中心に「赤ちゃんから始める生活習慣病の予防」を県民運動として広げるよう、活動したいと思います。

小児保健協会の職員の方々、会員の方々、沖縄県、市町村の保健医療関係の方々にお礼を申し上げ、また、ご支援をお願い致します。



新年会で花束贈呈（右が著者）

特別寄稿

厚生労働大臣表彰を受賞して

沖縄県小児保健協会
棚 原 睦 子

今回の私の厚生労働大臣表彰の受賞については、公益社団法人母子保健推進会議の推薦によるものです。沖縄の母子保健推進員の育成に私個人ではなく、沖縄県小児保健協会が関わってきたことへの感謝をこのような形で示したのだと受け止めています。

沖縄県小児保健協会は、設立当初から40年余沖縄の子ども達のために、いろいろな活動を展開してきました。大きく実を結んでいる活動、尻窄みになった活動と様々です。しかし、民間団体である小児保健協会が、沖縄県母子保健推進員連絡協議会事務局を10年余支援していること、県内全ての母子保健推進員の資質向上を図るために、協議会との共催で参加費無料の研修会を年2回開催していることは、母子保健推進員の資質向上や情報交換の場として大きな役割を果たしていると思われます。市町村が担うべき母子保健推進員の資質向上等に、何故小児保健協会が関わっているのか多くの関係者は疑問に持たれることでしょう。

小児保健協会と母子保健推進員の関わりは、平成16年3月に遡ります。沖縄県から小児保健協会へ、母子保健推進員協議会支援についての依頼がなされました。小児保健協会としては、協議会支援は業務の範疇ではないことや、職員の業務負担増になる等幾つかの懸念事項があり、その支援について理事会で検討しました。理事会では、これまでの小児保健協会の種々の活動を通して、地域の親子に届かないサービスが多々あることを認識したうえで、それを補完し支援していくのが、市町村であり母子保健推進員であることを再確認しました。そして、“母子保健推進員への支援”を通して、「沖縄の子ども達を健康に育てることに資する」という協会の目的を叶えるため、平成16年3月に市町村母子保健推進員と相互に協力していく主旨の決定をしたのです。

あれから10年余小児保健協会と母子保健推進員連

絡協議会とは協力しあいながら活動を推進してきました。協議会への市町村加入率がなかなか進んでいないのが大きな課題に挙げられています。ライフスタイルの変化による社会進出等で女性の活躍する機会が多くなったこともあり、母子保健推進員を希望する方が減少し市町村においては確保に大変苦労しているようです。

母子保健推進員活動の根本はボランティア精神にあります。その社会的存在について関係者はじめ地域の方々にあまり周知されていないと思われます。母子保健推進員の活動を活性化するには、関係者の周知努力と母子保健推進員活動に対し感謝を伝えることも必要と思います。

母子保健推進員においては、地域における積極的活動は勿論ですが、一方で協議会の果たす役割の大きさを認識し、相互の連携、情報交換、資質向上、母子保健推進員の社会的存在の周知等、自分たちの協議会として育てる責務もあると思われます。小児保健協会も協議会が自立するまでの支援は責務と考えています。

小児保健協会が今後とも小児保健活動を幅広く展開するためには、関係機関や関係者皆様のご指導やご支援、そして連携が必要です。その活動に母子保健推進員の力を貸していただくことは協会にとって大きな原動力になります。共に育ち発展していくことを願っています。

最後に、私がこれまで小児保健協会の仕事を続けてこれましたのは、ご指導ご支援を賜りました、役員や関係者の皆様、協会職員の皆様のお陰でございます。心より感謝とお礼を申し上げます。また、母子保健推進会議が小児保健協会を評価してくださったことに対し、この紙面を借りまして深くお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

特別寄稿

子どもの生活習慣対策委員会
食育小委員会活動報告食育小委員会
沖縄県栄養士会 管理栄養士
宮 本 智 子

平成26年7月22日沖縄県小児保健協会において第1回「子どもの生活習慣対策委員会」が開催されました。私は沖縄県栄養士会の一員として委員会に臨みました。委員会の目的は「沖縄県は健康長寿の島であったが、今や日本一の短命県になりつつある。生涯健康的にいきいきと活動できるためには、子どもの頃からの健康的な生活習慣が大切である。沖縄県においては、母子保健活動や学校保健等から肥満・食習慣・運動不足等、子どもの生活習慣の様々な課題が挙げられている。沖縄県小児保健協会においても、小児保健活動をとおして、子どもたちの健康的な生活習慣形成も必要があると認識されることから、「子どもの生活習慣対策委員会」を設置する。保健・医療・福祉・教育機関等の連携を図り、幅広い視点で、沖縄の子ども達と家族が健康的な生活習慣を身につけていく支援をとおして、子どもの健やかな成長に繋げていく。」となっています。

子どもの生活習慣対策委員会は5つの小委員会が設置され、それぞれの小委員会がテーマとして取り上げた学術的な内容を、一般向けに啓発することを目指したいという活動方針が示されました。小委員会の一つとして食育小委員会があり、委員は保育園長・内科医師・小児科医師・助産師・保健師・歯科医師・管理栄養士の多職種で構成され、筆者が委員長に指名されました。

まず、食育小委員会の活動テーマを決めるために食育とは「生きる上での基本」「健全な食生活を実践することができる人間を育てること」を上げ、胎児期、乳児期、幼児期以降、その他でどのような課題があるか、何を取り上げたいか等を話し合いました。取り組むべき問題は山のようにでしたが最終的に

一日の始まりである「朝ごはん」を活動テーマとすることに決定しました。沖縄県の子どもの朝ごはんの欠食率や朝ごはんと学力の関係、また朝ごはんといライラの関係、朝ごはんとやる気の関係、1歳6か月児健診からみる朝食欠食の影響、3歳児健診での問題点等様々な課題があります。さらに朝食欠食が、ホルモンのみだれに影響することもわかりました。

朝食を食べる事は、日中のやる気や夜の睡眠、腸の蠕動運動、脳内の神経伝達物質などに影響します。その答えはホルモン（セロトニン・メラトニン）にありました。そのホルモンの分泌に大切なのは、朝ごはんにトリプトファン（たんぱく質）を摂ること、昼間は脳内物質のセロトニン（やる気ホルモン）が分泌され、夜になると睡眠ホルモンのメラトニンが分泌されます。さらに、朝陽を浴びることや日中の活発な運動、遊びも大切です。朝ごはんを食べて3つ（脳・体・おなか）のスイッチをいれることの大切さがわかりました。

「朝ごはんから始まる元気な一日」を推進していくための基礎資料を得ることを目的に三育幼稚園でアンケート調査と講話を行いました。その結果、99%の児が毎日朝ごはんを食べていると答えていますが、講話の後「何を食べさせたらいいかわからない」と保護者からありました。朝ごはんとはホルモンの関係、望ましい朝ごはんとして主食・主菜（たんぱく質・トリプトファンの多い食品）・副菜を揃えて家族揃って食べる。何も食べてない場合は水を飲むことから始め、徐々に食事のバランスを取れるようにする（朝ごはんのステップアップ）。「朝ごはん」とは「朝5分」の思いやりであり、少しずつ実践してみましよう提案しています。

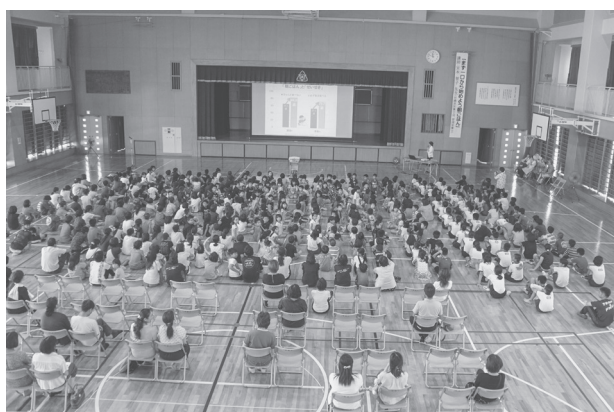
食育小委員会の今までの主な活動は全員が講師となつて①三育幼稚園で保護者向け講話 ②宜野湾市母子保健推進員向け講話 ③主に保育士向け講演会 ④市町村母子保健担当者向け講演 ⑤南城市立船越小学校にて親子集会で講演 ⑥小児歯科研究会会員向け講演 ⑦小児保健協会の会員に向けての活動報告 ⑧今年6月に伊江村役場より講演依頼等があります。③についてはテレビ局のニュースで取り上げられました。他にテレビ番組「すくすく赤ちゃんねる」で離乳食の進め方について管理栄養士・子どもの生活リズムについて小児科医師による啓発もありました。講演会後のアンケートより、①「しっかり朝ごはんを摂ることがわかっていなかった。今回受講したことで朝ごはんを食べる事で体へどのような影響をあたえるのかよくわかり、朝ごはんの大切さをまず自分自身から、そして園児、保護者へも伝えていきたいです。」 ②「園長、医師、栄養士それぞれによるお話でも目指す目標は一緒に理解しやすい内容であった。」 ③「朝食にたんぱく質（特にトリプトファンを含む食品）が1日の充実した生活を作ることがわかり、朝少し早く起きて朝食を食べなければと強く感じました。すばらしい講演会ありがとうございました。」 ④「赤・黄・緑の食事バランスの歌を頭に入れながら食事を作っていきたいと

思います。」 ⑤「朝5分の思いやり→気張らず地域・職場で発信していきたい。」 ⑥「ステップ0から少しずつということが良かった。欠食の場合は（ステップ0）水を飲むことから始めていきたい。」 ⑦「朝ごはんを食べるとき感謝を忘れない」等があり、参加者は朝ごはんについての情報を得て理解を深め行動の変容に繋げていきたいという意見が多かったです。

食育小委員会の活動は毎回、安次嶺委員長をはじめ、委員と事務局職員でワイワイ議論を重ね、発表原稿を作成して各講演会に臨んでいます。内容を共有することで委員全員が活動・発表者となるようにチームワーク（委員全員で食育！）を大切にしています。

運動・遊び小委員会の委員である吉葉研司教授（名古屋学芸大学）は、特別講演の中で生活習慣の問題はこども時代の生活の質の貧困（貧しさ）が習慣になっていると指摘し、こどもの生活の質そのもの全体を考えるべきと提起しています。今後も子どもの家庭環境、経済状態等について考慮しながら活動を継続し、他小委員会と協力して支援していきたいと思っています。

最後になりますが、子どもの生活習慣対策委員会委員の皆様や事務局の皆様に、ご協力いただき心より感謝申し上げます。



南城市立船越小学校での親子集会の様子



食育講演会の様子