

スマイルタイムズ

No. 241

小児科医師 中山真里子

3・11から5年、その後も多くの自然災害に見舞われましたが、このたびは思いもよらぬ熊本の地震、これまでのものとは異なり、予測がつかない中、繰り返し大きな地震が起こり、被災地の方々の不安はいかばかりかと心が痛みます。一日も早く収束し復興に向かいますよう祈ることしかできません。

そんな中、雨も多く、寒暖差の激しい日々、体調不良をきたし易い気候の4月となりました。皆様お風邪などお召しになっていませんか。やはり、雪も少なく暖冬だったので、今年の桜は例年より早かったですね。お花見はされましたか？桜の開花が気になるのは今までは日本人特有のようでしたが、最近外国の方も楽しめるようです。これまでは何気なく愛でていた桜ですが、友人の“あと何回くらい見れるのかな～”というふとした言葉に愛おしさが増す思いでした。すべての物が、事が、時が…、二度とは還らないまさに“一期一会”ということなのですね。

それにつけても最期まで元気で自分の足で歩いて動いて好きな事をしていたいものです。ご高齢の方にお会いするたび、そんなお歳には見えないと感じる方(しゃきしゃきとお好きなことをして活動していらっしゃるお元気な方)もありますが、歩くのもおぼつかない、寝たっきりの方など、この差はどこから来るのでしょうか。最近しきりに言われている“ロコモ運動*1”で全身の筋肉、特に下肢筋力を十分鍛え、成人病とは無縁の食事を心がけるといっていいのでしょうか。都会に行く折、乗り替えなどで駅中を延々と歩くたびに都会に住む人のほうがはるかに多く歩いていると痛感します。地下鉄各線の駅構内を移動する距離は田舎ではすぐ車に乗ってしまっている。負けじと歩を進めながら、早いスピードで歩く都会人をうらめしく思うこともしばしばです。改めて運動の大切さを思うこの頃です。

平成 28 (2016)年 4月 25日 (月) 発行
発行者 小浜市多田 2-2-1 中山クリニック 院長 中山 茂樹
<http://www.Nakayama clinic. Jp>

それと同時に骨折するお子さんが増えているようで気になります。外遊びが減ったり、小魚などのカルシウムの摂取が減ったりなど、様々な原因がありそうです。大人から子供まで、最近の日本人は…という言葉が聞こえてきそうです。健康は与えられるものではなく、自分の日々の積み重ね、努力が必要なのですね。

外で活動し易くなる時期、体も心も弾ませ、一日、一日をどうか大切にお過ごし下さい。

*1 《ロコモ運動》 Locomotive Syndrome=運動器症候群：運動器の障害による移動機能の低下を防ぐ運動。転倒、腰痛、膝痛、筋肉の低下の予防になる。

赤ちゃんの夜泣き予防

「Medex Journal」2016・3の足立淑子
精神科医の文から要約しました。

赤ちゃんの睡眠問題は悪い癖のようなものです。何でもそうですが一度ついた癖を後で修正するのは予防の何倍も難しいのが常です。

- ① 夜が明るいのは人にとって不自然なものです。特に自然な眠りが赤ちゃんにとっては成長ホルモンの分泌、脳の発達、身長成長に重要なものです。
- ② 早ければ生後2ヶ月で、遅くとも生後4ヶ月には昼夜の区別がつき、午前0時～6時までは続けて眠れるようになるものです。
- ③ 4ヶ月時での睡眠問題は3歳まで影響します。だから最初の4ヶ月はとても大切なのです。
- ④ よって生後すぐから夜9時までには暗い静かな部屋で寝かしつけることが大切です。

《あとがき》 1) 真里子 Dr. の冒頭にありますように去る4月14日、熊本から大分県にかけM6.5の地震が起き、28時間後に本震がM7.3で襲いました。死者約50名、損壊家屋1万以上。衷心よりお見舞い申し上げます。2) 当院、ミニ・ギャラリーは増山昭次氏の写真、全国を巡っての桜花撮影の旅、豪華絢爛の桜の競演です。