

健康いわて

2023
秋
vol.328





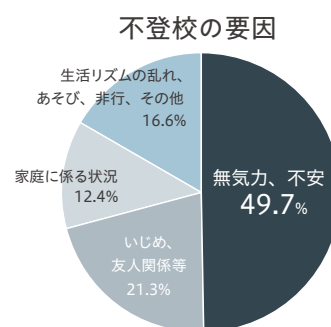
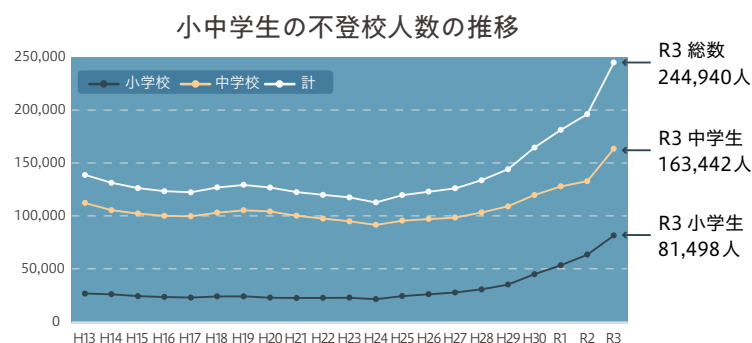
ヒトの脳と心の発達を 科学の視点で考える

～コロナ禍が教えてくれたこと～

講師：京都大学大学院教育研究科 明和 政子教授

子どもの脳は大人の脳のミニチュア版ではありません。25年という長い成長の途中にあり、密と接触を基本としたコミュニケーションから、社会的な信頼関係を築くことを学ぶ必要があります。

「新しい生活様式」から3年。その間、子どもたちは密と接触を避けるよう指導されてきました。今、不登校の子どもが増えています。私たちはどうすべきか、科学の視点からお話いただきました。



文部科学省：令和3年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果を元に編集部作成

コロナ禍で不登校が急増

24万5千人。令和3年度の文部科学省調査で明らかになった小中学生の不登校の人数です。少子化で子どもが少なくなっているにも関わらず、コロナ拡大の影響を受けたかのような急増です。中学生では、20人に1人、学年に複数人いる状況です。

「新しい生活様式」の始まりから、私はこのような状況になることを強く危惧していました。

なぜ不登校が増えたのか。それを考えるために、アタッチメントの形成について、科学的に確認したいと思います。

密が無ければ死んでしまう

生物としてのヒト、ホモサピエンスは哺乳類動物です。サルやチンパンジーと同じように、乳児期には、おっぱいをもらわなければ死んでしまいます。そのためには、びたりとくっつく「密と接触」が欠かせません。つまり、ヒトとは、他個体との密と接触を基本とする中でしか、生存できないのです。

アタッチメントは、こういった密と接触の経験を通して形成されていきます。むしろ、こういった経験なしに形成されることはありません。

赤ちゃんの学びと自己理解

アタッチメントの対象は他者です。そのためには、コインの裏表のように、まずは自分の理解が必要です。その根幹にあたるのが「身体感覚」です。これは、自分の身体が自分のものであるという理解と記憶です。

赤ちゃんは「身体感覚」を獲得するために、次の3つの感覚への実験と観察を繰り返しています。

① 外受容感覚。いわゆる五感、身体外部の知覚です。人の声や表情、触るもの、すべてが学びです。

② 自己受容感覚。筋骨格や平衡

感覚です。赤ちゃんたちは、目の前で手を見たり、握ったりしながら、自分の身体をどう動かせば、こういった感覚があるのかということを学んでいます。

③ 内受容感覚。身体の内側の感覚です。おしっこがしたい、お腹が減った、ドキドキするといった感覚です。

赤ちゃんは、お腹の中にいるときから、これらの感覚への実験と観察を繰り返して、自己について学習と理解を深めています。

連合学習

この③内受容感覚において、赤ちゃんが「心地いい」と感じるのは、養育個体からおっぱいをもらう時です。お腹がいっぱいになり、血糖値が上がると、身体も温まります。抱っこという身体的接触により信頼感や愛情、幸福感を高めるホルモンといわれる、オキシトシンが分泌されます。

他の哺乳類と異なり、ヒトは、ただおっぱいをあげるだけでなく、「おいしいね、お腹いっぱいかな」と声をかけたり、ほほえみ

を向けてくれます。

これが、アタッチメント形成につながります。

内受容感覚が「心地いい」と感じている時に、外受容感覚である視覚や聴覚への刺激が組み合わさるのです。これが繰り返されていく中で、赤ちゃんは内受容感覚と外受容感覚を統合させます。

これによって、実際におっぱいをもらわなくても、それを与えてくれる養育個体を見るだけで、声を聞くだけで、身体的に「心地いい」という反応が起こるようになります。そして、これが科学的にみたアタッチメント形成です。

母でなくとも

養育個体という書き方をしましたが、このアタッチメント形成の対象が血縁的母親である必要は全くありません。

むしろ、生物としてのヒトは、共同養育というスタイルで進化してきました。子どもを産んだあとに育てるのは、所属するグループなのです。

つまり、「母子支援」とか「お母さん頑張れ」ではないのです。ヒトにとって自然なのは、社会で子どもを育てることであり、母に限



① 外受容感覚
見る・触る・嗅ぐ

③ 内受容感覚
お腹がすいた
おしっこしたい

② 自己受容感覚
バランス・つかむ

▲赤ちゃんの身体感覚の獲得

胎児期から身体を動かすことと、その結果の観察を通じて「自分の身体」ということを学びます。



外受容感覚
声かけ・ほほえみ

内受容感覚
血糖値やオキシトシンの変動による
お腹いっぱい
「心地いい」感覚

▲連合学習・アタッチメント形成

内受容感覚が「心地いい」ときに、外受容感覚への刺激が合わさることで、赤ちゃんはセットで学びます。これにより、養育個体の声・表情だけで「心地いい」感覚を抱くようになります。

らず、アタッチメントを形成してきているのです。

成長する脳

この夏はとても暑い日々でしたが、小学生の子どもたちが暑さを気にせず、ぴたりとくっついて登下校する姿を見ることができました。「新しい生活様式」の3年間は密と接触を避ける時代でした。ようやく、哺乳類動物、霊長類の子どもとしての自然な姿が見られるようになりました。

児童期にも、こういった密と接触の経験は欠かせません。それまでの、親との1対1の関係から、自立に向かって多くの他者との関係を作っていくのです。

身体をくっつけて、オキシトシンが出ていくという内受容感覚が



▲子どもたちは、密と接触によるコミュニケーションを通じて、親以外の他者とのアタッチメントを形成します。

「心地いい」ところに、一緒に笑顔や声をかけあうことで、養育個体以外とのアタッチメントを作っていくのです。

ヒトの脳の成長には25年必要です。子どもの脳は、大人の脳のミニチュア版ではなく、身体と同じように成長していく過程にあるのです。思春期や青年期、成人後も成長を続けているのです。だからこそ、そういった時期にも密と接触という経験、アタッチメント形成が必要なのです。

この経験と学びによって、成熟した後にコミュニケーションを良好に保ち、社会的な役割を果たせるようになるのです。

コロナと不登校

不登校を選択した子どもたちの理由を見ると、その半数は「無気力・不安」です。

コロナ禍以前は、家庭の中でアタッチメントを形成するのが困難だった子どもたちは、学校の中でアタッチメントを形成しながら生活してきたのだと思われます。

しかし、「新しい生活様式」は、こういった他者とのアタッチメントを形成する活動に制限がかかりました。誰ともアタッチメントを形成できない状況で、不安を抱く

ことは当然です。

私たちは、幼児期だけでなく、学童期にもアタッチメント形成につながるような、内受容感覚と外受容感覚を統合させられるような環境を守ることが必要です。

感情や気質は、腸からくる

これまでの科学では、判断は脳がするものと考えられていましたが、近年では腸、特に腸内細菌が深く関わっていることが分かってきました。神経伝達物質であるセロトニンやドーパミンも、腸内で生成されているのです。

さらに、感情制御にリスクを抱えた子どもたちは、いわゆる善玉菌が少なく、悪玉菌が多いことも分かりました。

否定的な情動といった気質と考えられていたものさえ、腸内細菌との関わりがあることが示されています。野菜摂取が少なかったり偏食があることで、腸内細菌が偏り、そしてそれが感情や判断、気質にまで影響を及ぼすのです。

子どもの腸も育む、守る

腸活という言葉が聞かれるようになりましたが、個人の持つ腸内細菌の原型は、3〜5歳頃に完成します。この時期の腸をしっかり

と育てることが、感情制御や否定的情動といったリスクを減らすことにつながります。

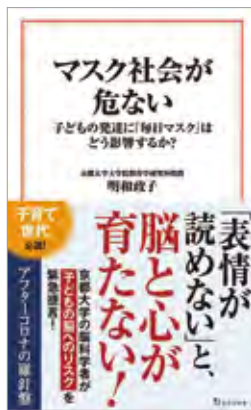
アメリカの研究では、感情制御のリスクを抱えた子どもは、生涯に渡って健康リスクが高く、年収や社会的地位が低くなることが示されています。また、精神疾患の8割は思春期に起こります。

真の意味での予防、未病を考えるのであれば、科学的な視点をもつて、これからの子どもたちが育つ環境を支える必要があります。

参考図書

講演の中で紹介された明和先生の近著です。

『宝島社新書』『マスク社会が危ない 子どもの発達に「毎日マスク」はどう影響するか?』



※当記事は第38回健康教育研究会ウェブ開催を元に編集したものです。図版は講師スライドを元に編集部にて作成しています。

タバコを吸える場所がどんどん減っています。マナーは守っているのに、そんなにタバコは悪いものですか？



日本はまだまだタバコに寛容な国と言われています。タバコの影響を再確認してみましょう。

文：小笠原彩（健康支援課）
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

あらためて確認! タバコの害

タバコの3大有害物質

- 一酸化炭素：血液の酸素運搬機能を妨げる
- タール：タバコのヤニ。発がん性物質
- ニコチン：依存性、血管収縮



がん、虚血性心疾患、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、歯周病、口臭、肌のシワ、シミ、黒ずみなどの原因に。

知っていますか? 3つの煙 ～気づかぬうちに受動喫煙～

副流煙 タバコの手からでる煙



主流煙

喫煙者が吸う煙

呼出煙

喫煙者が吐いた煙



タバコを吸い終えてから約1時間は喫煙者の吐く息から有害物質が排出されます。

また服や部屋に染み付いたタバコの臭いからも有害物質がでています。これも受動喫煙です。

分煙しても受動喫煙を100%防ぐことはできません。



加熱式タバコには従来のタバコと同様にニコチンや発がん性物質が含まれています。少量であっても有害です。電子タバコはニコチンを含みませんが、販売されてからの期間が短く、長期的影響はまだ分かっていません。

大切な人のためにも禁煙を

受動喫煙により年間1.5万人が亡くなっています。子どもの乳幼児突然死症候群や喘息の原因にもなります。禁煙は自分の健康だけでなく、家族や孫、友人や同僚の健康にもつながります。

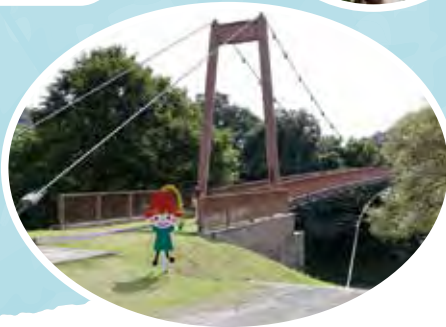
禁煙は離脱症状もあり困難ですが、一人で悩まず禁煙外来等に相談して、たばこのない生活を手に入れましょう。





焼地台公園

キャンプ場、遊具、アスレチック、ジャンボスライダーなどがあり、家族でアウトドアを楽しめます。「オロセのつり橋」が目印です。



湯川沼（浮島）

標高 570 m の山中にある湯川沼。水位の変化や冬の氷の圧力でできた「浮島」があり、県の天然記念物に指定されています。沼沿いには一周約 30 分の歩道があり、散策を楽しむことができます。



がん検診のよくある誤解その1。

「健康だから受診しない」というのは誤解です。多くのがんは、症状が出ないまま、気づかないまま大きくなり、身体に広がっていきます。がんは広がると治療が難しくなります。早めに見つけるために、健康なうちこそ「がん検診」が役立ちます。

がん検診のよくある誤解その2。

たとえば、乳房にしこりを感じるので乳がん検

診を受診した、便に血が混じっているので大腸がん検診を受診した、というもの。これも誤解です。症状があるときは検診を待たずに医療機関へ。

がん検診のよくある誤解その3。

がんは少しずつ大きくなりますが、あまりにも小さながんは、検査機器で検出できません。見つけられる大きさになったら、すぐに見つけて治療。そのため、検診は定期的に受診する必要があります。

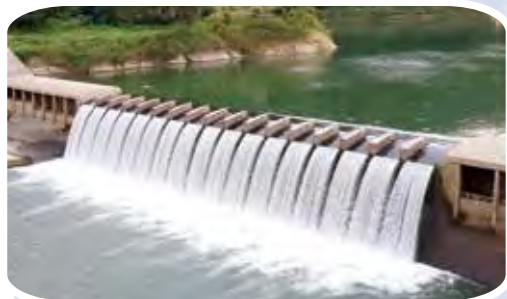


自然の魅力溢れる西和賀町



西和賀町は岩手県中西部、秋田県との県境に位置する町です。奥羽山脈に抱かれた地域で、和賀岳、高下岳、真昼岳、そして南本内岳と名山が多くあります。また、温泉地や岩手県随一の豪雪地帯としても有名です。そばや天然わらび、湯田牛乳など美味しい食べ物もたくさんあります！

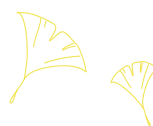
今回はそんな西和賀町をドライブ＆ウォーク！何だかほっこり穏やかな気持ちになる西和賀町。秋の爽やかな風を感じながら、大自然を満喫しましょう。



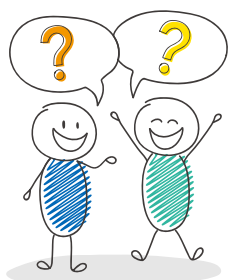
錦秋湖大滝



高さ 17.5 m の貯砂ダム。7 月から 9 月にはダム全体の水位を下げるために放水した水のカーテンの中を歩くことができます。また、時期限定でライトアップも行われます。散策中に季節の花々も楽しめます。



クイズでチェック がん検診



がん検診の説明で、誤っているものをすべて挙げてください。

- ①健康であれば、検診は不要である。
- ②具合の悪いところに合わせて、検診を受診する。
- ③検診は定期的に受診する。



ペットボトル
キャップで遊ぼう

子ども・大人・
高齢者向け



幼老統合事業部
児童係 山谷 弘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回はペットボトルキャップを使った遊びを紹介します。お家にあるキャップを集めて、色々な遊びを楽しめます。子どもだけでなく、おじいちゃんおばあちゃん大人も一緒に遊んで盛り上がりましょう！

穴に多く入れた方が勝ち！



結構難しい！

段ボールに穴をあけ、キャップを飛ばすよ。穴に多く入れた方が勝ち！チームに分かれて対戦してもおもしろいよ！

キャップボウリング



当てるぞ～！

トイレットペーパーの芯などを数本並べよう。キャップを飛ばして芯を倒そう。何本倒せるかな？

キャップをつみつき



キャップをひたすら積み上げよう。倒さずに何個積み上げられるか競争だ！

飛ばしてゴール！



この箱を狙って～

キャップを飛ばして箱に入れよう！色々な投げ方を考えて試してみよう！どんな投げ方が飛ばしやすいかな～

キャッチキャップ

キャップを投げてキャッチ！
投げるのもキャッチも難しい！



キャップ°



キャップ°

キャップ野球

野球のようにキャップを打ち返そう。小さいキャップは当てるのが難しいよ。上手く当てることができるかな？



キャップ°



結核予防会だより



▲「シールぼうや」

県知事表敬訪問

8月10日、当協会と岩手県地域婦人団体協議会は、複十字シール運動と結核予防の普及啓発の推進のため、達増拓也知事を表敬訪問しました。知事からは運動への期待の言葉をいただきました。今年のシールには当県のチャグチャグ馬コが採用されています。ぜひご確認ください。



▲県知事に岩手県地域婦人団体協議会と共同で複十字シール運動をアピールしました。

日本の結核の現状

日本では、今でも1年間に1万人以上が結核を発症しています。1日にすると32人の新たな患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。特に結核を発症した人の約4割が80歳以上の高齢者です※。結核は、高齢になるほど咳やタンなどの症状が出にくくなり、受診や診断が遅れてしまうことがあります。症状が出なくても、毎年胸部X線検査を受けるようにしましょう。また、最初は風邪に似た症状で始まり、咳・微熱・身体のだるさが続く場合や、体重が減ってきた、なんとなく食欲がない場合などは早めに受診しましょう。

複十字シール運動募金 ご芳名一覧

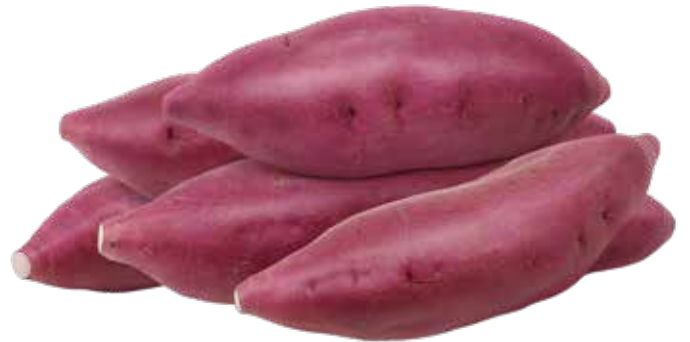
今年度も多くの方にご協力いただいております。この場を借りて、御礼申し上げます。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 川上医院 川上 格 | 滝沢中央病院 |
| 株式会社寿広 | 医療法人 日新堂 理事長 八角有紀 |
| 松下 壽夫 | 松森 恭一 |
| 有限会社北関東メディカルサービス | 医療法人社団 帰厚堂 南昌病院 |
| 岩手トヨペット株式会社 | 株式会社 オイラー |
| 岩手県医師信用組合 常勤役員 一同 | 永代印刷株式会社 代表取締役 佐々木 裕 |
| 第一印刷有限会社 代表取締役 新田 和央 | 渡邊 朝子 |
| 和同産業株式会社 | たかのはし 皮膚科 鷹鷲 研一 |
| 共立医科器械株式会社 | 狩野 敦 |
| 杉江 琢美 | 山口北州印刷株式会社 |
| 川口 善彌 | 正蔵 寺 |
| 中軽米 由子 | 医療法人 アンビシヤス |
| 菊池 昌弘 | 坂の上野 田村 太志 クリニック |
| 公益財団法人 岩手県対がん協会 | 理事長 田村 太志 |
| 株式会社 岩手銀行 | 株式会社 盛岡臨床検査センター |
| 岩手自動車販売株式会社 | 医療法人 芝蘭会 いすぎ 医院 岩動 一将 |
| 代表取締役 山田 康夫 | 北上石灰株式会社 門崎 工場 |
| 介護老人保健施設 快老苑 金ヶ崎 | 岩手県赤十字血液センター |
| 理事長 齋藤 文彦 | 近藤眼科 医院 近藤 駿 |
| 千葉耳鼻咽喉科 医院 院長 千葉 秀樹 | ホテルロイヤル 盛岡 |
| 板内 秀貴 | 医療法人 慶友会 |
| 岩手県保健福祉部 医療政策室 | 小豆嶋胃腸科 内科 クリニック |
| 社会医療法人 智徳会 未来の風せいわ 病院 | 理事長 小豆嶋 正和 |
| 公益財団法人 総合花巻病院 | 北日本通信株式会社 |
| 理事長 大島 俊克 | 日興酸素株式会社 盛岡営業所 |
| 有限会社 岩手自動車電機 | 平鋸 クリニック |
| 代表取締役 日山 健一 | 鈴木 俊一 |
| 医療法人 緑三堂 臼井循環器呼吸器内科 | 入金日 順10月10日現在 |
| 理事長 臼井 康雄 | 募金総額 28万2100円 |
| 岩手アパレル株式会社 | |
| 公益社団法人 岩手県農業公社 | |
| 有限会社 大塚 クリーニング | |
| 牛崎 芳恵 | |



お!やさい vol.2

さつまい



美味しいさつまいの選び方

太く丸みを帯びてずっしりと重く、皮の赤紫色が鮮やかで、表面に傷や黒ずみがなく、なめらかなものを選びましょう。くぼみが深く、ひげ状の細い根が多いものは、甘味が乏しく食感も筋っぽい場合があるので選ぶ際は注意しましょう。



栄養成分

さつまいの最大の特徴は豊富な食物繊維です。さらに、「ヤラピン」(切ったときに出る乳白色の液体)は腸の動きを活発にし、食物繊維との相乗効果で便秘の改善に効果的です。この他にビタミンCはみかん並みに高く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。煮物、揚げ物、焼き物など様々な調理法で秋の味覚を楽しみましょう。

さつまい の 肉じゃが風



材料 (2人分)

さつまい 1/2 本
豚ロース薄切り肉 . . . 80 g
玉ねぎ 1/2 個
ごま油 小さじ 1
(合わせ調味料)
だし汁 1/2 カップ
みりん 小さじ 2
醤油 小さじ 2

1 人分
237kcal
塩分 1.0g

作り方

- 1 さつまいは乱切りにし、水に 10 分ほどさらして水気を切る。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。豚肉は一口大に切る。
- 3 鍋にごま油を入れて 1 を炒める。さつまいの表面が透き通ってきたら、2 を加えさらに炒める。
- 4 半分ほど火が通ったら合わせ調味料を加えて、弱火で 15 分ほど煮て器に盛る。

協会からのお知らせ



無料!

事業場向け令和5年度メンタルヘルス事業のお知らせ
岩手県地域自殺対策強化事業

1. メンタルヘルス研修用DVD(貸出)

職場におけるメンタルヘルス対策の始め方(基礎編)

講師…当協会 医師

内容…管理監督者向け(30分程度) *調整中

貸出期間…最長2週間(厳守)

※第三者への転貸、複製はご遠慮ください。

2. メンタルヘルス・カウンセリング

対象…心の悩みやストレスを抱える40歳未満の方。または、その方の上司・同僚の方。

相談員…当協会公認心理師

時間…1人1回50分

相談方法…来所(岩手県予防医学協会…盛岡市)、オンライン相談、訪問(希望者複数の場合)

★申込方法…左記URLまたはQRコードよりお申込みください。

<https://forms.gle/8odyZNYFVt8hAGuVA>



★詳しくはホームページをご覧ください、担当までお問合せください。

健康支援課 健康支援係 メンタルヘルス担当

電話…019(638)7288

検診車を更新

9月26日、あおぎり22号車が納車されました。胸部X線検査を行う検診車です。平成9年より活躍した旧22号車は引退となりました。新しい検診車で、県内各地へうかがいます。



令和5年度予防医学事業中央会奨励賞受賞

長年にわたり健診事業に貢献した方に贈られる同奨励賞を受賞しました。

総務部 経理課 会計係 係長

菅原 圭子

医療技術部 生理機能検査課 課長補佐

遠藤 あゆみ

引き続き、健診の質向上に努めてまいります。

レシピ動画公開中です!

10ページで紹介した「さつま芋の肉じゃが風」を実際に調理してみました。動画を公開中です、ぜひご覧ください。



保育園



Cocoa 運動会! 可愛いダンス
 やりリーで元気いっぱいな姿
 を見せてくれました★



甚平を着て夏祭り♪屋台やヨーヨー
 すくいなど思い切り楽しみました!



児童クラブ



雑巾がけ大会★低
 学年から高学年ま
 で一生懸命取り組
 みました。



Cocoa
 通信 No.47



ディサービス

敬老会では子どもたちからのプレゼント、
 祝い膳やカラオケ大会と楽しみました♪



高学年のお兄さん
 大好き〜♡



Cocoa 農園のじゃ
 がいもを収穫!



収穫したじゃがいも
 で芋もち作り!!



今年は本当に暑かった。何より夜の暑さと湿度。水蒸気となった砂糖水の中を歩くような、肌にまとわりつく夜風と匂い。寝苦しさを別にすれば、好きな空気のひとつ。

気象庁HP曰く、盛岡の熱帯夜(最低気温25℃以上)は今年11日記録。それまではせいぜい年2日の、極めて稀な現象だったというのに。気候変動、不確定の時代。

喉元過ぎれば。10月7日の最低気温9℃の朝に震えながら、その暑さはずっと昔のことだと思えたのだった。

編集後記

表紙のご紹介

岩手県立盛岡峰南高等支援学校は、生活科学科、農産技術科、加工生産科、流通・サービス科で編成されています。県内唯一の専門学科のみの高等支援学校としてキャリア教育を推進し、就労と一人一人の生活や生涯を見通した進路実現を目指しています。