



シリーズ対談1「教育・医療・福祉の連携と健康づくり」

北川医院院長 猪狩和子×所長 中村雅子

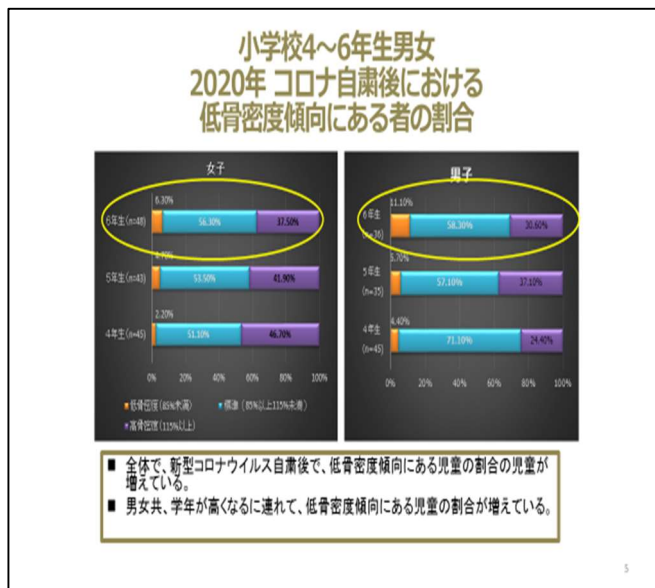
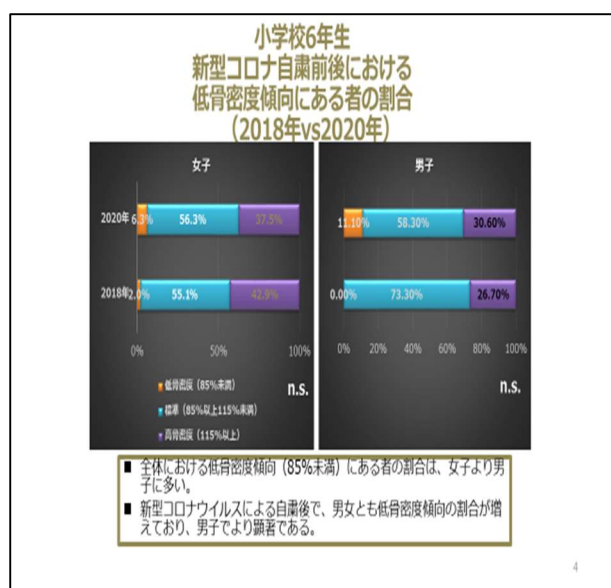
中村:子どもの成長・発達と健康は、密接にかかわり、切り離すことはできません。とりわけコロナ禍では、子どもの心と身体を健康をみんなで考え、さまざまな対策を考えることがとても大切だと思います。

そこで、今回から3回シリーズで、子どもの成長・発達と健康について特集しました。第1回は、本研究所の所員であり、北川医院院長、豊島区学校保健会理事でいらっしゃる猪狩和子先生に専門的なお話を伺います。

私は、これまで、コロナ禍の学校や放課後等デイサービスで、マスクをしたり手洗いをしたりして、自分や周りの人たちの健康を守ろうと頑張っている子どもたちの姿を見てきました。こうした子どもたちを、様々な大人たちが連携して、子どものためにできる限りのよりよい実践をしたい気持ちでいっぱいです。スマートキッズでは、感染対策を徹底しつつ、子どもたちが楽しく生活し成長できるよう、一人一人の教育的ニーズに応じた療育が工夫され、個別支援計画のもとに支援が行われています。また、学校、家庭と連携し、支援することで、子どもたちが一步一步、成長・発達しています。その基盤にあるのが、「健康」です。

猪狩先生は、これまで医師として40数年間、生まれたばかりの赤ちゃんからお年寄りまで、臨床医として、命と健康を守る仕事をしていらっしゃいました。そのうち20年間は、保育園医、小・中学校医として、多くの子どもたちの健康づくりに携わっていらっしゃいました。今回は、子どもたちの健康づくりは、どのように進めればよいか、お話ししたいと思っています。

猪狩:まず、コロナ禍の子どもの健康への影響について、見ていきましょう。体重、腹囲、肥満度が増え、筋肉量、骨密度などの低下が、次の図のように私たちの測定結果からも判明し、骨折やけがの増加につながっていることが分かります。



中村:図のオレンジ色の部分が、骨密度の低い割合ですね。コロナ禍、男女ともに骨密度が下がったということですね。骨密度を高めるためには、カルシウムとその吸収を助ける食品、そしてたんぱく質などをバランスよく食べることが大切ですが、食事以外には、どのようなことが大切でしょうか。

猪狩:骨密度を上げるためには、食事とともに運動と睡眠が大切です。コロナ禍では運動の制限も多くあ

りますが、狭いスペースでもできる運動を心がけるようにしましょう。特に、ジャンプやケンパーなどの跳ぶ運動によって、骨に上手に負荷をかけることで骨が丈夫になります。

中村: スマートキッズでも、人との距離をとりながら身体機能を高める運動を続けていますが、特に跳ぶ運動を工夫して取り入れることが骨密度を高めるために効果的ですね。

猪狩: 骨折を防ぐためにも、子どもの頃から、自分の骨への関心を高め、自分の健康をコントロールし、改善できるようにする（ヘルスプロモーションの考え方に立つ）教育や療育がますます大切になっていると思います。骨粗鬆症は、実は高齢になってからの問題ではなく、思春期までの子どもの頃にこそ、骨密度を高めることが大切です。

中村: コロナ禍以前から、私たちは、教育・療育と医療との連携が大切だと考え、様々な実践をしてきました。猪狩先生が進めてこられた「がん教育」も大変重要なご実践ですね。


猪狩: 子どもにかかわる教員や指導員の皆さんが、医学的な知識をもち、病気のメカニズムを理解することは、子どもや保護者にとって、とても安心できることだと思います。医師、教師、保護者、福祉、地域など、すべての人々が力を合わせ、子どもたちに、命の尊さと健康の大切さを伝えていきましょう。

中村: スマートキッズに通う特別支援学校のお子さんが、「人にうつしちゃいけないから、マスクをかけます」「コロナにかからないように、よく手を洗います！」と言って、進んで生活のルールを守っていました。教育の力が子ども自身やその家族、仲間の健康を守り、命を救うというよい例だと思います。最後に、猪狩先生が実践された「コロナに負けるな 講演会(防護服を着て)&コンサート」について、ぜひお話しください。

猪狩: 私は、小学校を訪問し、子どもたちに、新型コロナウイルスとはどういうものかを、映像をもとに、医学的に、しかもわかりやすく説明しました。防護服を着て子どもの前に立つと驚きの声が上がりました。実際に見たのは初めてですから。実際の姿を見て、全身を覆う暑くて苦しい防護服を着て、コロナ患者さんの命を救おうとしている私たち医療関係者への理解が深まりました。患者さんやその家族、医療関係者への偏見や差別も絶対にしてはいけないと話す時、子どもたちは真剣に聞いてくれました。

中村: 私も勤務校で、人権教育を推進し、「HIV 感染症・ハンセン病患者等」の人権課題を取り上げ、児童・生徒が自分自身との関わりから人権課題についての正しい理解と認識を深めるよう指導を続けてきました。人権教育は、日頃から積み上げていくことが大切であり、感染症流行期には、特に重要ですね。

猪狩: その通りだと思います。大人が子どもとしっかりと向き合えば、子どもたちは、真実を受け止める力があると思います。「命を学ぶ」ことは、すべての学びの基盤です。そして、私は、こうした講演の最後に、いつも音楽を届けます。子どもたちが芸術を通して、心豊かに、そして共に生きる素晴らしさを実感しながら生きていってほしいと願うからです。コロナ禍で、分断されがちな人と人との絆を、これからも大切にしていきたいものです。



<猪狩和子先生プロフィール>

北川医院院長、豊島区学校保健会理事

1976 年、北里大学医学部卒業、慶應義塾大学医学部、済生会中央病院、横浜市立市民病院耳鼻咽喉科を経て現在に至る。東京都医師会次世代医師育成委員会アドバイザー、日本医師会女性医師支援委員会委員、日本医師会女性医師バンク東日本センターアドバイザーを歴任。東京都医師会代議員、日本耳鼻咽喉科学会専門医、産業医、都立大塚病院耳鼻咽喉科非常勤、小・中・高校校医、保育園医、駒込福祉作業所健診医、豊島区衛生管理医師

