

健康のしくみと暮らし方

金沢大学教授（教育学部） 桐元武一

最近の我国国民の健康状態をみるに、〇才児の平均余命即ち平均寿命はめざましく増加し、昭和51年度では男女それぞれ72.15、77.35才となり、昭和22年より実に20数才も増加し、世界の最も長生きの国民のそれと肩を並べるようになり、また、赤痢などの伝染病患者の減少傾向がみられることは誠に嬉しい次第です。

しかし、最近青少年の間に、従来成人に多い胃潰瘍、十二指腸潰瘍や咽頭潰瘍が多くみられることは憂慮すべきことである。これらは心体的疾病であるが、その原因は主として過度の勉強などによる精神的抑圧であると言われている。

また、鍵っ子などの親子の人間関係の疎遠のための情緒障害を起し、言語障害児、自閉症児等となる小児の数は決して少なくない。

健康を左右する要因は、生来の素質と生活環境である。

生来の素質は、両親から受けついでたもので遺伝によるものもあるが、遺伝とは別に体質（先天的体質）が大きい役割りをしている。しかも、この体質は健康生活の実行により改善されてゆくものである。

次に、我々の健康は生活環境に大きく影響される。

生活環境は次の事柄に分れる。

- 1) 理学的環境 …… 空気・水・日光・土壌・体育運動など
- 2) 化学的環境 …… 栄養・食品衛生
- 3) 生物学的環境 …… 伝染病・寄生虫病
- 4) 精神環境

以上の如く生活環境は1)～3)の物的環境が心身の健康に、また、精神環境が精神のみならず身体を大きく左右する。

さて、かかる生活環境が生育年齢別に大きな特徴がみられる。

1) 胎生期（妊娠→出産）

とくに3か月以内は身体各部を組み立てる時期で、妊娠が、例えば風疹（三日はしか）にかかると胎児が重症難聴、精神薄弱、心臓奇形をおこし、サリドマイド系睡眠薬を服用することにより、上腕骨の発育不全を来しアザラシ子となる等、この時期の妊婦の健康生活が胎児に大きい影響を与える。また、出産に当って胎児が産道でながく（15分以上）頭部が圧迫され血液の頭部への循環が妨げられ、いわゆる無酸素症をおこし、精神薄弱児となる。なお、妊婦の生活は胎児の精神発達に大きい影響を与える。

2) 人生第一の危期（出産 → 3年）

この期の最初の4週間（新生児期）は保護された母の胎内から外界に出て間もない時期で赤ちゃんは心身とも未発達で抵抗力も弱く、殊に外界の環境（空気、日光など）に対する適応力が弱く、罹病し易い。この期の特に大切なことは母乳（乳房を赤ちゃんの口にふくませる。）を与えることで、一つには母乳中の消化酵素は新生児の消化不良を防止し、更にスキンシップにより暖かい愛情を育てる。4か月に入れば離乳食を与え始め、6か月ともなれば身体的には第一生歯（乳歯）の萌出（6か月～3年）がみられ、抵抗力もかなり高まり、精神発達も活発となり、いよいよ基本的教育の時期（6か月～3年）となり、絵本、積み木等の教育環境の整備が必要となる。ことに栄養に留意し、自然に親しむ生活を与えてほしい。

3) 人生第二の危期（3～7年）

この期は保育園、幼稚園、小学校低学年に当たり、団体生活に慣れさせ、身のまわりの健康生活（手洗い、入浴、歯磨き、うがい、食事、衣類の着衣、脱衣、用便時の仕末等）を始め、生活のきまり、いわゆる「しつけ」の時期で暖かい愛情をもってきびしくしつけなければならぬ。

4) 人生第三の危期（12～15年）

この期は、概ね中学校第1学年から高等学校第1学年に至る時期で、身体発育は乳児期を除いて一生涯中、最も旺盛で量的にも質的にも最も大きい変化がみられ、大人への移行期であり、精神的には悩みが多く、人生問題を深刻に考え込み、内向的な者は神経症に、外向的な者は反社会的、非社会的な行動に走り易く、精神衛生に最も留意しなければならない。健全な精神を育てるには勉学と体育運動と調和を図り、学校に於ては課外活動に参加し、家庭に於ては家族と何でも話し合う楽しい生活づくりに努める。

最後に、毎日の健康生活の基本問題について考えてみよう。それは「健康リズム」を守ることである。何人にも1日24時間が平等に与えられている。1日の生活は睡眠・食事・作業（学習）・運動休養等から組立てられている。これらの事柄が1日の時間帯に正しく位置付けられることが大切で、正しい健康のリズムをもって暮らすことにより我々は健康で能率的な生活となる。

最近、受験期にある中・高校生の過度な勉学のため健康のリズムを大きく障害し、心身を大きくこわし、勉学効率の低下を招き、神経症等にかかり、将来を無にしている者が多数あるは全く寒心に耐えません。