



公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト ②⑥

喫煙の弊害 その⑤ 子供への影響

病院長 深谷 幸雄

前回まで喫煙の弊害として、癌の発生、慢性閉塞性肺疾患、脳血管障害のお話をしました。今回は喫煙の子供に対する弊害についてお話しします。

喫煙には能動喫煙（自分がたばこの煙（主流煙）を吸って障害を受けることと受動喫煙（他の人が吸っている煙（副流煙）を吸って障害を受けること）があります。主流煙は吸うときの煙ですのでよく燃えていて温度が高いです。それに比べて副流煙はくすぶっている煙ですから温度が低いのです。この温度が低く燃えていると不完全燃焼となつて、有害な成分をたくさん含む煙となります。主流煙より副流煙の方が有害物質を数倍〜数十倍の高濃度で含むことになるのです。

まずは能動喫煙の子供に対する影響ですが、成長への影響として平均身長の出できまず。10歳から16歳と比較したデータでは、喫煙する子供は

平均で身長に5cmのマイナス差が出てしまいます。また運動能力の違いでは、12分間走では、吸わない子供が2600m程走れるのに対して、1〜10本吸う子で2430m、30本以上吸う子で2300mと運動能力の低下を認めます。次に病気の発症との関連では8歳から15歳までに喫煙経験のある子供は一週間の本数で7本を超えると気管支喘息の発症が3倍に増えるのです。

次に受動喫煙の子供への影響についてお話ししましょう。まず赤ちゃんの尿中のニコチン濃度について見てみましょう。家族に喫煙者がない場合当然赤ちゃんの尿中ニコチン濃度は本当にわずかしか検出されません。しかし家族に喫煙者いるだけで尿中ニコチン濃度は350ng/mgも検出されます。乳幼児突然死症候群という病気がありますが、両親のどちらかが喫煙しているとこの危険

性が2〜3倍、両親のどちらかが同室で喫煙するとその危険性が5〜8倍に増えるのです。さて成長にはどう影響するのでしょうか。米国で行われた6〜16歳の子供の知能テストの結果を紹介しましょう。家族に喫煙者のいない子供の場合血中ニコチン濃度はほとんど検出されず、知能指数が94〜96であったのに対し、ニコチン血中濃度が3〜15ng/mlとなる受動喫煙を受けている子供の知能指数は87〜88という恐ろしいデータがあります。以上のように能動喫煙ばかりでなく受動喫煙でも子供の成長、頭脳の発達に大きな影響を及ぼしていることがわかりました。ただでしようか。「私の所は別の部屋で吸っているから大丈夫」と思われる方はおられませんか。今回は分煙の誤った考えをお話ししましょう。

2歳〜3歳までの「口の発達②」 心のタンクを満たそう

小児科医 渡邊 幸

今回はイヤイヤ期をうまく乗り切るためのポイントをお話します。

まず一番大切なことは、子どもには「心のタンク」があるということです。これが愛情でたつぷり満たされていないと、「イヤイヤ」や「かんしゃく」を起こしやすくなつてしまいます。イヤイヤが激しい時期に、「最近仕事が忙しくて一緒に遊べていなかった」「下の子が産まれてから上の子を甘えさせていなかった」などが思い当たる場合には、その子と1対1で遊ぶ時間を作ったり、くすぐり遊びなど親子で笑いあう時間を作ったりと、まず心のタンクを満たしてあげることが最優先です。

そして、絶対に譲れない所では断固として「ダメ」と言つて親に従わせることも大事です。これは危険やマナーに関する事はもちろんですが、「お菓子を買って欲しい」とだだをこねる、「公園でもっと遊びたい」と帰りがたがらない、などの場合もそうです。前もって約束をしたり、その都度しっかりと言葉で説明した上で、更にイヤイヤとなるようなら、抱きかかえてその場を離れる等して、親の言うことをきかせてよいのです。こういう事に関しても全て親が言うことを聞いていると、子どもは「なんでも自分の思い通りになると思ってしまう」「我慢」したり「感情をコントロール」する事が苦手な子になってしまいます。イヤイヤ期は「自己主張期」であると同時に「感情のコントロール」を覚える時期でもあるのです。

今回はイヤイヤ期をうまく乗り切るためのポイントをお話します。まず一番大切なことは、子どもには「心のタンク」があるということです。これが愛情でたつぷり満たされていないと、「イヤイヤ」や「かんしゃく」を起しやすくなつてしまいます。イヤイヤが激しい時期に、「最近仕事が忙しくて一緒に遊べていなかった」「下の子が産まれてから上の子を甘えさせていなかった」などが思い当たる場合には、その子と1対1で遊ぶ時間を作ったり、くすぐり遊びなど親子で笑いあう時間を作ったりと、まず心のタンクを満たしてあげることが最優先です。

次に、この時期には大人の十分な「時間」と「心」の余裕が必要になります。この時期の子どもは「自分の思うようにやりたい」というのが一番の目標です。それを親の余裕がないために、先回りしてやつてしまつたり、ダメ出しばかりしたりしていると、ストレスが蓄積し「イヤイヤ」もエスカレートしやすくなります。イヤイヤ期がきたな、と思つたら朝1時間早起きするなどして時間に余裕をも