

# 公立久米島病院だより



## 久米島おとな健康プロジェクト④

— 受動喫煙防止条例について④ —

病院長 深谷 幸雄

今回は今話題になってきているPM<sub>2.5</sub>についてお話ししましょう。冬になって、先日も中国大陸からPM<sub>2.5</sub>の襲来が久米島まで届きました。どんよりとした景色になり、海も海岸近くしか見え、水平線は全く見えませんでした。このPM<sub>2.5</sub>というのは空気中に漂う粒子の大きさを表しており、非常に細かいため気管支を通じて肺胞という肺の一番奥まで届いてしまうものです。以前は環境基準を表すためPM<sub>10</sub>というのが使われていたのですが、PM<sub>2.5</sub>の方がより人体への健康被害と関連すると言ったことがわかり、大気汚染の環境基準に使われるようになりました。そしてまさにこのPM<sub>2.5</sub>がたばこの煙そのものの大きさなのです。日本の環境基準でPM<sub>2.5</sub>の安全基準は40μg/立方メートルです。現在北京市の平均のPM<sub>2.5</sub>濃度が100μg/立方メートル、お母さんが車の中でたばこを吸っていると300μg/立方メートル、自由喫煙の居酒屋では700μg/立方メートルです。この濃度は久米島の居酒屋で皆さんが自由にたばこを吸っている時の濃度ですが、これはテレビでよく見る天安門広場が曇っている時の状態と同じ濃度なのです。PM<sub>2.5</sub>について中国の汚染が強調されていますが、まさに皆さんの目の前でこの汚染がおこっているのです。如何に

居酒屋での受動喫煙が健康に悪いものかわかっていたいただけますでしょうか。そして子供さんを連れただけのお母さんが車で喫煙していることがいかに子ども達に害を与えているかおわかりでしょうか。公共の場での自由喫煙が、人に害をもたらす健康被害であることをわかっていたらと思います。旦那さんが車で自由にたばこを吸い、家の中でもたばこを吸っている場合、いつも傍らにいる奥さんの肺がんになる危険性は、そうで無い人の二倍となり、全ての疾病を合わせると、たばこ10本を毎日吸う程度の健康被害がもたらされるのです。たばこを吸う人は自分のたばこの煙が周りの人に如何に害を与えるかを知っていただき、公共の場では、人の居るところでは吸わない努力をしていただきたいと思います。特に子供さんには気をつけていただきたいと思います。



# 『読字障がいへの対応』について

～発達障がいを知ろうシリーズ⑧～ 小児科医 渡邊 幸

今回は読字障害への対応方法として、「T式ひらがな音読支援」という指導法についてご紹介いたします。

私達は普段文章を読む時には無意識に頭の中で「①文字を形として認識すること」と「②単語の意味を抽出すること」の二つの事を行っています。たとえば「くあらち」など意味のない文字の羅列を読む時は「文字ずつ認識してありますが「ゆきがふりそうだ」などの文章を読む時には通常「ゆき」という単語の塊で「雪」をイメージして文章を読み進めて行きます。文字を覚えてたの子どもは①の方法で「文字ずつ拾い読みをしますが、慣れてくると単語や語句をひとまとまりとして認識することが出来る様になるので、正確に速く読める様になります。

読字障害の場合にはこの二つともが困難ですが、まず文字がスムーズに読める様になる練習を優先して行います。具体的にはひらがな46文字を書いたカードを作り一枚ずつ出してそれを読む練習を行い、すぐに読めなかったものは繰り返し読む練習をしてよどみなく読める様にした後、「が」などの濁音、「きって」「きゅうり」などの促音・拗音を含む単語の読みがスムーズに出来る様になるまで読みの練習を繰り返します。

これらがスムーズに読める様になったら、次に単語の意味を覚える練習をしていきます。これは子どもの使っている教科書の中から単語を選び、指導者に続いて「読み」の練習をした後に、その単語の意味を調べさせたり絵で単語のイメージをかかせたりすることで意味を定着させ、最後にその単語を使った例文を作ら

せてそれを音読させる、という練習です。「ひらがな」と「単語」の読みの練習に関しては、スマートフォンなどの端末で無料で使える「音読指導アプリ(鳥取大学)」というものが有り、これを利用すると簡単に行うことができます。またこれと並行して本の読み聞かせを沢山行うことが非常に重要で、文章を聞く力が養われ、語彙を増やし、本好きにさせることができます。

この指導法の発祥の地である鳥取では学習障害と診断が着く前の段階からこれらの指導を開始するRTIモデルという方法が小学校で取り入れられています。まず、①一年生の一学期の段階でひらがなの読みが苦手な子どもに対してひらがなの読み練習を行い、②それでも音読の力が改善しない児には個別で指導を行い、③それでも改善しない場合には知能検査などを行った上で児にあった指導法を行う、という方法です。これにより一年生の3月の段階で音読困難とされる児が半分減ったそうです。

学習障害と診断されるのは通常早くとも小学校2～3年生ですがその頃には既に学習に対する意欲が低下していたり、また診断されないまま高学年まで経過することも少なくありません。このような方法で早期から読みの苦手に介入していく事は非常に大切だと思います。

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉

親子支援事業・役場福祉課(担当新垣)

☎9851-7124

小児科外来・公立久米島病院小児科(担当渡邊) 火曜・金曜の午後