

# 道しるべ



リスクコミュニケーションをご希望の方は、健康福祉課（電話：024-562-4216）までご相談ください。

## 特集

### いいたてっ子は元気です 子どもたちの 健やかな成長を願って

全村避難が続く中でも、たくさんの方の愛情に包まれて成長している子どもたちのようすを、専門家の先生方のあたたかなアドバイスと共にお伝えします。



## 連載

### いいたて暮らしの放射線 Q&A ⑩ 冬に子どもに流行る病気と その対処法について教えてください

のりこえる力 平成5年の冷害  
おら家のかまや とろろ大根



## 暮らしと健康②

### 風邪を治す薬？

東京大学医学研究所

医師 坪倉正治



## 実

は世の中に風邪を治す薬は存在しません。「風邪」とはいくつもの種類のウイルスによって引き起こされる、鼻水のどの痛みや咳などの上気道の炎症のことを指しますが、このウイルスをやっつける薬というものが無いのです。

じゃあいつも出している薬は何なんだ？と思われるかもしれませんが、医師の処方する風邪薬は、症状を和らげる作用を持つだけで、根本原因であるウイルスを倒すことができないのは、我々一人ひとりが持つ免疫だけなのです。

それでも冬には沢山の風邪の患者さんが受診します。原因を説明したり、薬で症状を和らげてあげられることは確かなのですが、「別の病院で出してもらった薬ではよくならなかつたので、よく効く、すぐ治る薬をください」と言われて、返答に窮することもあります。

風邪薬よりも規則正しい生活と水分補給、しっかり休息とることが重要です。角が立たないようにやんわり伝えながら薬を処方します。僕が出した薬もやはり「効かない」と言われているのかなあ、と想像しながら…

## 夫婦も親子もお互いに大切な思いを伝えましょう

父親も母親と同様の育児を自然にできるような社会になっていけばいいですね。よりよい育児のためには、本来は家族計画の段階から、夫婦でよく話し合うことが望ましいと考えています。「新しい命を育てる」というワクワクの一大事なので。夫婦がきちんと言葉にして思いを伝え合うことは、とても大切なことです。

そして子どもとの関わり方で重要なのは、時間の長さよりも関わり方の質だと考えます。忙しさの中でこそ、しっかりと目を合わせて向き合う時間や、絵本の読み聞かせの機会などを通して、質の良い関わりを大切にしてくださいね。



福島県立医科大学医学部 准教授 後藤あや先生

産婦人科医として働いていた経験もある後藤先生の専門分野は母子保健。大学医学部では公衆衛生学講座を担当しています。



子どもと接する時間が短くても、質の良い関わり方を。

## 一緒に過ごす時間を大事にしていきたい

庄司貴弘さん(関沢)

阿友美さん

鈴皇くん(2歳)

詩汰くん(4か月)

第二子の出産で入院した阿友美さんに代わって、貴弘さんは仕事もしながら、鈴皇くんの食事の世話から保育所の送迎までを一手に引き受けていました。現在も、ママに叱られた鈴皇くんを抱きしめて落ち着かせるなど細やかなフォローがあり「鈴皇も私も助かります」と阿友美さん。休日は鈴皇くんが好きな電車をみに行ったり公園で外遊びをしたり、家族でのびのびと過ごす時間も作っています。飯舘村の山や川でたくさん遊んで育った貴弘さん。「今はこうした環境での子育てですが、大きくなったらアクティブな遊びを一緒に楽しみたい」と子どもたちの成長を楽しみにしているそうです。

## いいたてっ子は元気です！子どもたちの健やかな成長を願って

## 初めての子育てです 協力はできる事から

石川聡さん(比叡)

美保さん

未紗ちゃん(4か月)

美保さんのお腹が大きくなるに従い少しずつ家事を手伝うようにしてきたという聡さん。出産にも立ち会い、誕生の瞬間は感極まって涙したそう。自宅での子育てが始まる前から「夜中に起きて役に立たない分、日中カバーできれば」と協力を心掛けています。「ぐずり泣き」戸惑ったり、発熱で病院へ駆け込んだり、初めての子育てには試行錯誤もありますが、美保さんも「協力があつて助かっています」と笑顔を見せました。夫婦双方のご両親も、大変な時には手助けを頼める距離にいて若い家族をバックアップ。愛くるしい未紗ちゃんも笑顔は皆の宝物です。



親子でも夫婦でも、具体的に一つひとつ、小さなステップを喜び合いながら進んでいきましょう。



全村避難から4年半を数える飯舘村でも、多くの新しい命が誕生し、慈しみをもって育まれています。祖父母と離れて暮らす世帯が増加した中で、若い夫婦が子育てに力を合わせています。また、幼稚園や小学校では、教職員が心をこめて、園児・児童の健全な成長を支えています。今回の特集では、村の子どもたちの健やかな成長を、専門家のアドバイスと共にお伝えします。



お父さんが与えてくれる刺激も子どもの成長にとっても大切。お父さんもまた子育ての主役なんです。



平成15年から交付している村独自の父子手帳「パパの育児手帳」。お父さんに向けた育児のアドバイスが満載です。みんな、活用しているかな!?



「完璧な親」などいないのです。夫婦で知恵を出し合って、子育てをしていきたいですね。



社会科の授業に集中する6年生児童



広々とした園庭で元気に体を動かす子どもたち

### 避難の中だからこそ 豊かな力を養いたい

草野・飯櫃幼稚園 副園長  
鈴木美智子先生



避難の2年目からは、  
仮設とはいえない広い園庭をもつ  
独立園舎となり、子ども達はのびのびと  
過ごしています。また、さまざまな公演  
や体験活動の支援、近隣の園との交流な  
ども続いています。

震災前と比べると自然に触れる機会や環  
境が限られているので、できるだけ自然に自  
を向けさせたり、自然体験ができるよう意識  
して取り組んでいます。この時期の実体験は  
とても大切です。他にも親子行事や祖父母らと  
触れ合える行事、太鼓の練習などにも力を入  
れています。また、避難生活の中で、ゲーム  
やテレビ視聴で過ごす時間が長くなっている  
ことも考慮して、  
運動機能を高め  
る「運動あそび」  
や体操、絵本に  
親しむ「絵本タ  
イム」などを日々  
の生活に取り入  
れています。



### 環境の変化を受け入れ 児童の成長を信じて

村立小学校養護教諭 塩田咲江先生(草野小)  
前川美由樹先生(白石小)  
半沢恵梨先生(飯櫃小)

肥満傾向児童が増加し、学校では運動の  
機会などを工夫しています。バス通学のため  
放課後が活用できないなどシレンマもあ  
りますが、環境の変化は事実ですので、そ  
こでどう行動していくかが大事ですね。現  
在の三校では、保健室登校や不登校の児  
童はありません。少し元気をなくして保健  
室を訪れる児童もその日のうちに復帰して  
います。養護教諭は堂々と触診できる立場  
ですので、スキンシップも必要に応じて行い  
ます。そして十分に甘えたら、今度は一人  
で立つすべを見つけていかなければなりませ  
ん。家庭でも同様ですね。また、軋ばない  
うちを助けるのではなく、その子自身の成  
長を見守ることも大切だと考えています。

### 「聞く環境」を大切に 幸せな時間を

小児科医 出口貴美子先生



出口先生(右)  
長崎県大村市の出口小児科医院・  
院長。CCC(Cocoro Care for  
Children)代表として被災地の子ど  
もたちを支援しています。  
英語の絵本の読み聞かせのために村  
の幼稚園に長崎県からやってきてく  
れたKaiさん(左)と一緒に。

震災から4年、飯館村の自然いっぱいの環境とは異  
なるかもしれません。子ども達の笑顔はいつも明  
るく、元気いっぱいで、のびのびと成長をしている姿  
を拝見しています。

子ども達は、保護者や教師など身近な大人と共にい  
る中で、大きな安心と安全を確保します。その上で、あ  
らゆる楽しい体験が、発達過程の脳の中に刻み込まれ、  
心豊かな人間として成長をしていく基礎を作ります。  
今、子ども達に必要なものは、「聞く環境」です。  
しずかな環境で、お互い目を見て、しっかりと伝え、  
それを「聞く」。そういう環境を小さい時に作る事が  
とても大切です。家庭ではまず、テレビを消して、一  
緒に楽しく夕食の時間を過ごし、一緒にお風呂に入っ  
てスキンシップをして、絵本を  
読んであげながら、安心して眠  
れる環境作りを目指してください。  
そうすると、親子共  
に笑顔が増え、幸せな時間を一  
緒に過ごすことができますよ。



### 成長の過程に寄り添って

スクールカウンセラー 以後崎はるみ先生

カウンセラーは、集団にうまく適応できないなど  
周囲が発達のつまずきに気付いた児童に寄り添って問  
題解決を図ります。子どもは必ず成長していきます  
から、大人の意識も変えながら、成長段階の課題一  
つひとつに対応していきたいと思っています。子ども  
の落ち着きには家族の安定した生活も重要で、その  
改善で問題行動が減少することもあります。

本校の児童には、震災前からの人間関係によって  
培われたかけがえない素直さがあります。その上  
で思春期にはいろいろあっていい。後悔や迷いさえも  
教材に、皆少しずつ大人になっていくのですから。



以後崎先生(左)  
吉武洋平先生と共に草野・飯  
櫃・白石小学校でスクールカ  
ウンセラーを務めています。

スクールカウンセラーは  
保護者からの相談も受け  
付けています。学校を通し  
てお申し込みください。

三校の養護教諭(右から)  
半沢先生「児童は元気で明るく一生懸命。赴任  
前の心配はいい意味で裏切られました」  
前川先生「他所にはない経験を生かし、感謝の気持  
ち、助け合いの心を持ち続けてほしいと思います」  
塩田先生「つまずいても自分で立ち上がれる力  
も養ってほしいと思っています」

暮らしの中で気になること、心配なこと、人に聞けないこと、何度聞いても混乱すること——そんな悩みにお答えします。

Q

### 冬に子どもにも流行る病気とその対処法について教えてください。

(30代・女性からの質問)

小学生と幼稚園生の子ともがいます。昨冬には、上の子どもがお腹を壊しノロウイルスとの診断。瞬く間に家族にうつって一家全員が寝込んでしまいました。今年はみんなでしっかりと予防したいです。



ノロウイルスの予防には手洗い・うがいの習慣が大切



○ 次亜塩素酸系漂白剤  
△ アルコール等の消毒薬

ノロウイルスの二次感染予防にはアルコールより次亜塩素酸系漂白剤で消毒を



嘔吐物が飛散したら漂白剤をうすめて広めに雑巾がけをしましょう

A

冬に子どもにも流行る病気はいくつありますが、ここではノロウイルスによる胃腸炎とインフルエンザについて説明します。

ノロウイルスによる胃腸炎は、12月から3月ごろがピークです。カキなどの二枚貝類の中で濃縮される傾向があり、それらを生のままで食べる場合や、感染した方の嘔吐物やふん便などの処理、手すり、ドアノブなどからの二次汚染によって感染します。

予防は手洗いとうがいです。帰宅時には手洗い・うがいの習慣を、食事前やトイレの後にも、指の間などの洗いにくい場所もしっかり手洗いをすることが重要です。

もしかかってしまった場合の治療としては、ノロウイルスの増殖を抑える薬剤はありません。整腸剤や痛み止めなどで対症的に症状を和らげながら、脱水を防ぐためにしっかりと水分を摂ることが重要です。



インフルエンザ予防には早めのワクチン接種が有効です

症状が消失した後も数日はウイルスの排出が続くため、二次感染しないよう注意しましょう。ノロウイルスにはアルコール等の消毒薬は効きにくく、台所用の次亜塩素酸系の漂白剤が有効です。

次にインフルエンザです。風邪に比べて急激で症状も強いことが多く、大変な思いをされた方も多いのではないのでしょうか。

治療として、インフルエンザに対する薬はあるのですが、発症から48時間以内に使用を開始することで効果が期待できるといわれ、いつでも効果があるわけではないことに注意が必要です。一番は休息と脱水を防ぐための水分補給です。

インフルエンザにかかったときは、学校保健安全法施行規則によって「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」学校や幼稚園を休むことが定められて

います。発症とは、熱が出ることを指します。

インフルエンザはワクチンを打つことで、重症化することを防ぐことが出来ます。大人も含め、是非早めにインフルエンザワクチンを打っておくようにしましょう。

ノロウイルスによる胃腸炎とインフルエンザの他にも、RSウイルスによる感染症やロタウイルス

による胃腸炎など様々なものがあります。冬は温度も湿度も下がるため、ウイルスが生存しやすいになります。いずれにせよ大事なものは、規則正しい生活と手洗いうがいなどの予防、また粘膜を乾燥させないためのこまめな水分補給など、日常生活で出来ることばかりです。本格的な冬になる前に、是非もう一度復習しましょう。

(回答者 東京大学医科学研究所 医師 坪倉正治)

### 保健師さんに聞く

### 「ひとりりで悩まずに」

飯館村保健師 八代千賀子さん



私は福島市から飯館村に派遣された保健師です。平成16年3月から飯桶町に住み、勤務先の福島市まで通勤していました。毎年、白石の牧場に放牧される牛たちのピロートのように黒光りする肌艶を見るたび、酪農農家の方が丁寧に育てていると感じました。

仮設住宅で、高齢女性の方が自分の背丈より高く育てた赤いバラの木を見せてくれました。「バラを挿し木で増やし、村に帰ったら家の周りにたくさん植

えるんだ」とバラを育てる意味を教えてくださいました。

また、先日、村で米を作る65歳男性の話を聞く機会がありました。「あと15年頑張る。15年経てば放射能は今よりも減る。自分が水田を続けることは後に『村で米を作りたい』という若者があらわれた時の米作りにつながる」と米を作り続ける意味を語られました。その思いを聞き「私は村の人が健康で生きられるよう働こう」と思いました。

原発事故から4年半が経ち、こ

れからの暮らし方をすでに決められた方、まだ決めかねている方、先の不安に眠れぬ夜を過ごす方、みなさん様々だと思えます。不安な気持ちや寂しさ、悲しみなどの気持ちを胸の奥にため込まないでください。誰かに話すことで少し楽になる事もあります。私は皆さん一人ひとりとお会いしてお話をお聴きしたい。そして健康につながることを一緒に考えたいと思います。どうぞ、これからもよろしくお願ひします。



絵本をスクロールしてしまうとは…本はめくって読むんですよ

## 編集後記

黄金色の田に赤蜻蛉、日々深まる秋を感じ、朝晩の冷え込みには冬の足音も聞こえてきそうな気がします。飯舘に居た頃はよく、雪虫探しをしたものです(笑) 季節の変わり目、皆さん風邪をひいたりしてないでしょうか? 季節の感じ方も飯舘にいた頃とは違うと思いますが、それでも子ども達は避難生活という環境の中で皆さまに支えられながら力強く成長するように思えます。そんな子ども達の姿をいつまでも見守ってられるように、健康に留意し、今後も支え合い、生きていきましょう!(E)

## のりこえる力

### 極端な不作を経験 米作りは毎年が勉強だね 平成5年の冷害

高野靖夫さん (前田・八和木)

異常気象が続いた平成5年、東北・北海道では未曾有の大冷害となりました。主に水稲に大きな被害があり、村内でもほとんど収穫できない状況でした。「5、6年に1度は良くない年があったものだが、平成5年は極端だった。皆がっかりしていたね」と高野さんは振り返りま



関係者による視察のようす



す。高野家では毎年、1年分ほど余分に保有米を置くことにしていたため、翌年はその米を食べたそう。先人の教えが生きていました。「天候は最初からは分からないからね、毎年毎年が勉強」。それでも米作りを続けるのは「やっぱり農家だから」。いい米が採れた時は、刈っている時から感触で分かるそうです。「その時が何ともうれしいものなんだ」。

## いら家の かまや

甘くてやあらかな村の大根を思い出します

## とろろ大根

石井せんさん (白石)

とろろ芋と大根をおろして汁も一緒に合わせます。味付けはお好みですが、酢が入るから醤油は控えめで大丈夫。とろろだけだと苦手な人でも食べやすいですよ。

避難後も同じように食べていますが、村の野菜は美味しかったと改めて思っています。大根を切った時のやわらかさ!そして甘みもありました。寒暖の差が大きい気候もあるでしょうが、やっぱり土の違いかな。



### 分量

- ・とろろ芋 … 160g
- ・大根 …… 160g
- ・青のり …… 少々
- ・かつお節 … 少々
- ・酢/醤油 … 適宜

- ①とろろ芋と大根はすりおろして、汁も一緒に合わせておく。
- ②青のりとかつお節を①に混ぜて、酢と醤油を加えて混ぜ合わせる。

※青のりがない時はもみのりでもOK。

