



MIRAIKKO

みらいっこインタビュー

京都第二赤十字病院小児科副部長

## 長村 敏生さん

社会全体で「子どもの事故防止」に取り組めるように、  
多くの人に関心を持っていただきたいですね。

先生は「子どもの事故防止」に熱心に取り組んでおられますね。

この四十年間、子どもの死亡原因の第一位はずっと連続して「不慮の事故」なんです。毎年、千人以上の子どもが事故で亡くなっています。これは、子どもの死亡原因の約1/3を占めており、第二位の悪性新生物の約二倍にもなります。ところが、こういう状況にもかかわらず、欧米に比べると日本では、まだまだ子どもの事故に対する問題意識が低いのが現状です。「病氣」に対しては健診やワクチンなどの予防を行うのに、死亡原因第一位の「事故」に対しては「気をつけています」というだけの人が多い。これではまったく予防として役立つ人いません。子どもの事故の多くはそれなりの原因があつて起こるものです。つまり、具体的な対策を講じることが出来るものなんです。「子どもの生命や健康の最大の敵」は「事故」であり、しかも、多くの事故はちょっとした気配りで予防できるものであるということをもっと多くの方々に理解して欲しいと思っています。

具体的にはどのような事故が多いのですか。

子どもの事故というのは家庭内で発生することが多いです。その中でも特に死亡率が高いのが溺死です。母子で入浴中、母親がシャンプーを終えて顔を上げたらず浴槽で子どもがおぼれていた、残り湯をしている浴室に子どもがかつてに遊びに入っておぼれてしまった、というケースがよくあります。また、日本では外国に比べて誤飲事故が異常に多いのも特徴です。日本の生活は、畳や床に座って暮らすスタイルですので、子どもの手の届く所にいろいろの物を置きやすいからなんです。

そしてこれらは簡単に予防できます。例えば「子どもといっしょに入浴するときは、目を離さないようにする」、「子どもが一人で浴室に入れないようカギをかける・残り湯をしない」、「子どもの口に入る小さな物（口径3.2cm以下）は、使用し

たらすぐに、カギのかかる収納場所や子どもの手の届かない高さ1m以上の所に片付ける」など、少しの工夫、心がけて予防できるんです。皆さんも、ぜひ一度、「子どもの事故防止」の視点で、身の回りを見て欲しいですね。きつといういろいろな発見があると思いますよ。

予防を心がけていても、実際に呼吸や心臓が止まるような事故が起こってしまった場合はどうすればよいのでしょうか。

救急車は呼んでから到着まで最低五、六分はかかります。ところが生命を救える確率は、呼吸停止から五分たつと25%しかないのです。病院に運ばれた時に心肺停止状態だと、ほぼ絶望的です。ですから、まず、見つけた人がその場で心肺蘇生を行うことがとても大切なことです。ヨーロッパでは小学生の時から心肺蘇生法を学校教育で教えている国もあります。ところが、日本ではいざという時に心肺蘇生法ができる人は非常に少ない。特に保護者の方は、ぜひ、講習会を受けるようにしていただきたいですね。

最後に、読者の方々にメッセージをお願いします。

子どもの事故というのは、実際に子どもと関わる機会の多いお母さんだけの問題ではなく、社会全体の問題なんです。特に、少子化が急速に進行している現在では、もっと注目すべき問題だと思います。ところが、まだまだ日本では「子どもの事故は偶然起きるもので、親の不注意が原因」という考え方が根強く残っており、事故防止意識がなかなか普及していません。

現在、こどもみらい館や保健所、医師会なども事故防止の啓発活動を行っています。が、今度、京都市が西日本で初めて「子ども事故防止センター」を開設する計画があります。こういう事を契機として、社会全体で「子どもの事故防止」に取り組めるように、多くの人に関心を持っていただきたいですね。

# 赤ちゃん 「ふれあい遊び」をしましょう

赤ちゃんは3ヶ月位になると、目が合うとニコリし声も立て、手足をバタバタしたりし始めます。

そこで、生活の中でいつでもいい、どこでもいい、優しい気持ちで子どもの顔を見ながら、子どもの体を動かしたり、触ったりして親子共に楽しんで遊ぶことをしてみましょう。あやしたり、いないいないばあをしたり、まねっこ遊び・抱っこ・ゆさぶり遊びなどのふれあい遊びの繰り返しの中で、赤ちゃんの方からもおかあさんにあやされる遊びに期待が生まれて、大人の働きかけを待ち構えるようになってきます。

このようにして、スキンシップを通し、親子の情緒的きずなと信頼関係を育てていければと思います。

## くまさん くまさん

くまさん くまさん りょうてをあげて  
くまさん くまさん こんにちは  
くまさん くまさん かたあしあげて  
くまさん くまさん さようなら

オシメを替えた後など、寝転んでいる子どもの手足を優しく持ち上げ、歌いながら揺らしてあげましょう



## よいこ

よいこ よいしょと だっこして  
よいこ よしよし ねんねしな

歌い終わったら 耳元で「 ちゃん  
よいこ」とささやいてあげましょう

# 汗と水分補給

暑い暑い夏がやってきました。この時期はちょっと外に出ただけで汗がたくさん出てきます。なぜ暑いと汗が出るのでしょうか。水分はどのようにとればよいのでしょうか。夏を元気に過ごすために考えてみましょう。

## 汗のはたらき

体の温度を調節する。  
汗と一緒に体の中のいらぬものを外に出す。



さあ、冷蔵庫をあけて、炭酸飲料水、ジュースを  
ゴクゴク……ちよつと待って!

冷たい飲み物（水分）のとりすぎは、夏バテをまねきます。胃液が薄くなり、食欲がなくなるだけでなく、体内の塩分と水分のバランスもくずれて、体に不調があらわれてきます。

## とりすぎると...

### 砂糖のとりすぎ

- ・化膿した傷がなおりにくい
- ・骨折しやすくなる
- ・肥満
- ・むし歯
- ・食欲がなくなる
- ・疲れやすい
- ・集中力に欠け、ボーッとする
- ・イライラする

### カルシウムの不足

### ビタミンB1不足



一日の砂糖の摂取量の目安は、幼児の場合20～25g、缶ジュース1本（250ml）には砂糖は25g含まれています。ジュース1本で1日分が取れてしまいます。

\* 糖分の多いジュースなどは、特に要注意です。  
水分補給は麦茶やミネラルウォーターで!

# 子育ての井戸端会議から

…ストレスをどうする…

「ずっと子ども一人きりだと、とってもストレスがたまってしまうようになってしまっ、主人にあたりたくなってしまいます。家事も放っておけない性格なので…」

「私も、主人が忙しくてほとんど母子家庭みたいなものですから、その気持ちはよく分かります。でもこの井戸端会議が結構発散の場所になっています。いろいろ話を聞いてもらおうとすつとしますよ」

「子育てはほんとに大変だから、ご主人はお母さんの精神安定剤になってもらいたいですね。」  
「子育ての間は洗濯も掃除も手を抜いて、『何と

こどもみらい館で  
毎週開催

かなる』という思いで気楽にするほうがよいですよ。私はおばあちゃんに

子どもを預けて、食事の用意をする夕方の2時間ほどがストレス解消の場になっています」

「いつもいつも『優しいにっこりママ!』なんてありえませんか」  
「そうそう、そのとおり!」と、みんな大賛成。

「家事も育児があんまりきちんとできなくても、気楽にかまえて『楽観主義』で行きましょう」  
などと話し合っ、みんな心が軽くなり、すつとしました。



## 子どもといっしょに つくる! クッキング

### 簡単パンプディング

材 料 4人分

食パン	1枚
卵	2個
砂糖	大さじ3 4杯
牛乳	2/3カップ
バニラエッセンス	2 3滴
粉砂糖	少量
(ラム酒かブランデー お好みで少量)	

作り方

2cm角に切った食パンを、グラタン皿にしきつめる。

卵、砂糖、牛乳、バニラエッセンス、(ラム酒)をよく混ぜ、 の上から2回に分けてそそぐ。

食パンが液に十分浸ったら、オーブンの天板に熱湯を入れ、その上に皿を置き25分蒸し焼きする。(160 くらい)

冷蔵庫で冷やし、粉砂糖をかけてできあがり。

\*アイスクリームを添えるといっそうおいしいですよ。



## 読んで見て! BOOK

このコーナーでは、子育て図書館から 子育てに役立ついろいろな本をご紹介します。

### 「ぎゅっ」ジェズ・オールバラ / 作・絵

おさるのジョジョ君は、お散歩の途中、ゾウのお母さんが子どもを「ぎゅっ」と抱きしめているのを見ました。少し歩いていくと今度はカメレオンのお母さんが子どもを「ぎゅっ」と抱きしめていました。また少し歩いて行くと大きな蛇のお母さんが子どもを「ぎゅっ」と抱きしめています。それを見たジョジョ君は、お母さんが恋しくて一人とぼとぼ歩いていきました。

そして、お母さんへの思いが募りとうとう泣き出

してしまったジョジョ君を動物たちがつらそうに見ています。ジョジョ君はお母さんに「ぎゅっ」としてもらえるのでしょうか?

絵が主体で、どのページも書かれている文字は「ぎゅっ」の一言だけで全て表現されているので、幼い子どもにも解りやすく年齢を問わず楽しめる絵本です。

子どもたちにとって、お母さんに抱きしめられることがどれだけ大切かということをお話の動物たちを通して思い出させてくれます。





# アウトドアで遊ぼう ネイチャー ビンゴ

夏になり 山や川 海など自然の中で  
遊ぶときのひと工夫

## 用意するもの

- ・右の図のように、ビンゴの数字の代わりに自然のものを書いたカード
- ・ゴミを入れるビニール袋

## 遊び方

見つけたものに をして、  
タテヨコナナメにそろえよう



ゴミを見つけたら、ビニール袋に入れて持って帰って来てね

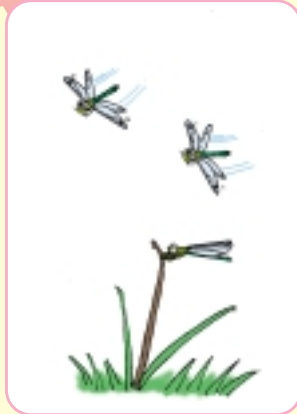
子どもといっしょに

## みらいっこクイズ

Q1 まるいかおにきいろいたがみ  
せのたかいはなはなあに？



Q2 はねをひろげてすいすい  
そらをとぶものはなあに



### 応募方法

ハガキにクイズの答え・氏名・住所・電話番号を明記の上、  
7月31日(当日消印有効)までに

〒604-0883 京都市中京区間之町通竹屋町下る  
京都市子育て支援総合センター こどもみらい館  
「みらいっこクイズ」係宛

正解者の中から抽選で10名様に図書券1,000円分を進呈します。  
「こどもみらい館」や「みらいっこ」に対するご意見・ご感想をお書き添えのうえご応募ください。  
当選は図書券の発送をもってかえさせていただきます。

前回(みらいっこ10号)のクイズの答えは「たっちゃん」でした。  
多数のご応募ありがとうございました。

こどもみらい館のイベント情報等が携帯電話でご覧いただけます。

NTTドコモの「iモード」、au、TU-KAの「EZweb」、J-フォンの「Jスカイ」のサービスに対応した  
「こどもみらい館」の携帯電話用ホームページができました。ぜひ一度ご覧下さい。

URL <http://mobile.kodomomirai.or.jp/>



京都市子育て支援総合センター 〒604-0883 京都市中京区間之町通竹屋町下る  
こどもみらい館 TEL 075-254-5001 FAX 075-212-9909  
URL <http://www.kodomomirai.or.jp>

交通 / 地下鉄丸太町駅から徒歩3分 市バス烏丸丸太町下車徒歩3分  
駐車台数が限られていますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

ひと・まち・ロマン  元気都市・京都

人権の 話題作りは 家庭から