



<亮せんせい、勤務医時代を思い出す>

TVドラマ「コウノドリ」を数回観ました。産科医が主人公の、周産期医療を描いたドラマです。結構人気があるようです。原作は今も連載中の漫画で、勤務医時代に同僚の産科医が熱心に読んでいたのは知っていましたが、自分でちゃんと観たのは初めてでした。観てみてまず思ったのは、かなり事実に忠実に作ってあるな、ということです。それは赤ちゃんの姿などのディテールもそうなのですが、それ以上に各回のテーマである妊娠・出産に関わる様々な問題についての描き方において強く感じました。妊娠・出産にあたっては様々な問題・悩みがありますよね。早産をはじめとする異常分娩はもちろんのこと、正常分娩であってもいろいろとデリケートなテーマがあることでしょう。劇中ではそれらの問題について「こうあるべき」というような正義感の押しつけはなく、悩んで当然というスタンスで患者・家族・医療スタッフの現実を生きる姿が描かれています。

私も勤務医時代は新生児科医で、たくさんのお産に立ち会いました。一方で私は男なので、本当のところでは妊娠・出産を理解していない部分もあるのでしょうか。様々な悩みと向き合いながら悔しい思いをしたこともあれば、患者・家族とともに自分も成長できたと思える経験もしましたから、このドラマで見た「現実」に共感する部分が多くありました。

今は周産期医療からは少し離れましたが、このような経験は日々の診療にも通じるものかもしれません。同じ病気のこどもでも、それぞれの「現実」がある。病気ではなく、人を診ることを心がけたいと思います。来年もよろしく願いいたします。



<台所漢方：野菜の効能>

その15♥パプリカ

アガペ塩浜薬局薬剤師

パプリカはピーマンの一種で、ナス科トウガラシ属の果菜です。スーパーなどでも見かける獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間です。



パプリカは本来ハンガリーから輸入されていた赤く平たいもので、今一般に出回っているパプリカといわれているものはヨーロッパでつくられたベル型ピーマンと言われる物です。味はピーマンより甘く食べやすいです。



栄養素としては、カロチンやビタミンCが豊富です。普通のピーマンにもたくさん含んでいますが、パプリカのほうがさらに倍以上たくさん含んでいます。特にオレンジのものはたった1/6個、赤色は1/3個分で、一日の必要量を摂取することができる量が含まれています。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。



ピーマンの苦さは、ポリフェノールの一種「クエルシトリン」にピーマン特有の臭いが加わって感じる事が2012年に判明しました。その「クエルシトリン」には高血圧抑制や抗うつ作用などの効果があります。パプリカにも苦味が少ないですがこの成分が含まれます。

ストップ!!メディア漬け ~その6~

ノーメディア子育てを実践されているあるご家庭にお話を伺ってきました！今の時代、テレビのない生活はなかなか想像できないかもしれませんが、参考になるよいお話でした。その内容を紹介します！

※ノーメディア = ノーテレビ (もしくはパソコン、携帯電話、電子ゲームなどの電子メディア) という見解でお答えいただきました。父、母、長男 (11歳)、長女 (9歳)、次男 (6歳) のご家族です。



Q1 どうしてノーメディア子育てに取り組もうと思われたのですか？

父：ノーメディア子育てに取り組もうと思って始めたわけではなく、自然とそうなった感じです。もともとテレビなどが子どもの発達に悪い影響をもたらすことを漠然と知っていましたので、子どもが生まれた時点で、テレビを見るときは子どもが寝ている時間に限定し、子どもの前ではテレビをつけないようにしていました。その後、引越しを機に、テレビは完全に家からなくなりました。

母：夫はリビングにテレビを置きたくない、テレビに拘束される (だらだら見てしまう、○時のドラマに間に合うように行動する) 感じが嫌なのだそうです。ノーメディアに取り組むというより、テレビを置くのをやめたという感じでした。私も乳幼児にテレビがあまり好ましくないと思っていたので、子どもがいたことは理由のひとつになりました。

Q2 具体的にどの程度のメディア制限をされているのですか？

父：テレビが家にありませんので、制限するまでもなく自宅でテレビを見ることはありません。祖父母宅に行くとテレビを見たがるので、一応見たい番組を一人1時間の枠で決めていますが、親がいないと祖父母を丸め込んでそれ以上見ているようです。特に気にしていません。

母：私の実家には大型テレビがあり有料番組も見ます。子どもたちは1時間と決めますが、それ以上見ることもあるようです。... まあ、いいんです(笑) レストランや待合室などでアニメのDVDをじーっと見ていることもありますが、こうして外でたまに見るくらいはちょうど良い接触なのかなあと考えています。

Q3 ノーメディア子育てを実践して良かったことを教えてください。

父：うちの子たちは本当にたくさんの工夫をして遊ぶことができます。家では主に絵を描いたりつくったりして遊んだり、物を何かに見立てたごっこ遊びが多いのですが、感心するほどアイデアが豊富です。やはりありもののおもちゃからではなく、また受け身になる電子メディアからでもない発想が生まれてくるというのが一番良かったことではないかと思います。もうひとつは本やマンガをたくさん読むことです。子どもたちは物語や知識を求めるものです。そんな時、ただ向こう側から入ってくる受け身的なものではなく、自分から働きかけ、かつ想像力を膨らませながら楽しむことができる力は、やはり電子メディアではなかなか身につかない力だと思います。

母：もし家にテレビがあったら... きっと私は子どもと一緒にだらだら見ていたと思います。今、その分の時間を子どもたちがいろいろな遊びや読書をして過ごしていると思うと、やはりテレビを見るよりも良い時間になっていると思います。

(次号に続く)



<たんたんかいホームページのご紹介>

福岡地区小児科医会 (たんたんかい) とは福岡市、糸島市、筑紫地区、粕屋地区の市町の小児科専門医 (もちろん、当院の亮せんせいも所属しています) で構成された組織です。その「たんたんかい」のホームページでは子育てに役立つ情報がいっぱい！例えばこんな情報が載っています！

- ♪ 小児科クリニックの場所がマップで探せる
- ♪ 最新のワクチン情報がわかる
- ♪ 子どもの病気についてやさしく解説
- ♪ 病児保育施設の場所がマップでみれる

福岡の小児科医が発信する情報ですので、みなさんにとっても身近で役に立つ情報が必ずあるはず！ぜひ、一度ご覧ください。

<編集後記>

12月中旬から急激に寒くなりましたね。年末に向けて忙しい時期と思いますが、こんなときこそ！みなさんお身体にはお気をつけてください！