



大切な人を亡くしたら

がん相談支援センター長
緩和医療科部長

なかざわ ひでお
中澤 秀雄

皆さんの中には大切な人を亡くした方もいらっしゃると思います。また、その方を支える立場の方もいると思います。今回はこのころの健康を保つために知っておいて欲しいことをお伝えします。

大切な人を失った時に悲しい気持ちになります。これを悲嘆といいます。特に伴侶を亡くすことは、この世の中で一番つらい経験だといわれています。身体や心の不調を来しやすいことは容易に想像出来ると思いますが、個人差が大きいといわれています。他の人から見てその方が感じている悲嘆の本当の姿は分かりません。眠れない、食欲がない、だるくて動けないなどの身体の変調ばかりでなく、気持ちの落ち込み、不安、絶望感など、このころの不調を来す人も少なくありません。不調の程度が深く、長く続いて生活に支障が出ることもあり、時には専門家の助けが必要なこともあります。

目標は大切な人を忘れることではありません。思い出しても生活ができることです。そういう状態になるまでには時間がかかり、年単位が必要になることも多いです。「早く忘れて」「前を向かないと」「あなたばかりじゃない」「若いから別の人と」「あの人は喜ばないから元気を出して」周りの人は早くその状態から抜け出して欲しくてアドバイスしたり励ますのですが、それがさらに気持ちをつらくさせます。普段通り接してそばにいるだけで助けになります。悲しさを表現したら、ただただ聞いてあげてください。

同じ境遇の人と話したり、悲しみを聞いてもらえるところをご紹介できますのでご相談ください。



子どもの健康と学校保健



静岡産業大学
スポーツ科学部教授

わだ まさふみ
和田 雅史

近年、子どもの視力低下が著しく進んでおり、文部科学省からは、平日の1時間半程度、屋外で過ごす子どもの方が、室内で過ごす時間が多い子どもに比べて、視力の低下が起りにくいという報告がされています。

屋外で遊んだりスポーツをすることによって、常に近くから遠くのものに焦点を合わせ目の訓練が自然とされるからと考えられます。いつも室内でゲームなどをする子どもは、近くのものばかりに焦点を合わせることで、中間から遠くを見る遠見視力が低下すると考えられています。また、子どもの視力の発達は5歳前後で完成するといわれており、幼少期から近くのものばかりを見て育った子どもたちの中には、近くのものを見る近見視力が弱まわっているという報告が増えています。

中高の校長先生に「今、子どもたちの生活で一番の課題は何ですか」と質問すると、異口同音に「スマホでのゲーム依存症です」と答えが返ってきてき

す。夜遅くまでゲームに没頭し、大脳が興奮状態になり、寝られないのです。結果として朝起きられず、遅刻や欠席も増え、学習意欲の低下と学習成績の低下に繋がっているといわれています。WHOもゲーム依存症を新たな病気と位置づけて警鐘を鳴らしています。

また、コロナによる影響も大きいことが窺えます。屋外での活動量が急激に低下し、屋内での活動量が多くなると肥満傾向や体力低下も起こります。新型コロナウイルス流行後も、子どもたちの体力や運動能力をいかに向上させるかは、発育発達の保障という観点からも重要な課題であります。

子どもの健康については、新たな課題が次から次へと生まれてきます。その多くは、生活様式や社会環境の変化によるものが多く、子どもを取り巻く家庭や学校、地域コミュニティが子どもの健康を守り育てる意識とそれを実現するための健康施策を行う時期に来ているのではないのでしょうか。