

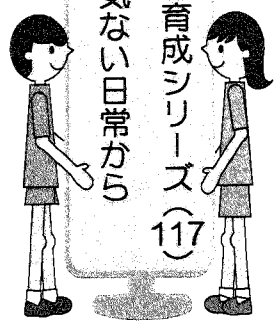
# 大月保健所

問合先  
大月市大月町花咲16008-3  
☎(22)7824

## 病態別栄養相談のご案内

## 特定疾患医療費助成制度のご案内

### 感じる心



### 健全育成シリーズ(11)

### 何気ない日常から

過日、豪雪の折に小学生の我が子に雪かきをさせました。そりに雪を乗せ捨ててくるという簡単な作業でしたが、少しは戦力となってくれました。その夜、親ばかりを發揮して子供達をほめ、一人で悦に入っていたのですが、何か心に引っかかるものがありました。

何日か過ぎて、気になっていたことの正体をやつと気づきました。「私自身が子供のころ、雪かきをしたのは、果たして親に強要されたからだったろうか」という疑問です。確かに「手伝ってくれ」と言われてやったことでもあります。しかし、記憶に残る大半は父親が、あるいは近所のおじさん、おばさんが雪をかく音が聞こえてくると「私もやらなければ」という気持ちでわいてきて、スコップを片手に作業に参加したものです。心の中には、除雪を済ませてから仕事に出かける父親の負担を少しでも軽くしたいという思いがありました。また、雪かきもしないで、平気で除雪の済んだ道を歩くのは恥ずかしいことだという気持ちもありました。そういう考えが持て

るように親が、地域の人々が育んでくれたのだと思います。

### 子供達の遊び

家に娘や息子の友達がよく遊びに来るようです。二人、三人と連れだってやってきました。私は、「たくさん友達できて良いことだ」とうれしく思っていました。友達同士で遊ぶのは大切なことです。協調性をどんどん身につけて欲しいと思っています。しかし、母の言葉にびっくりさせられました。

「まあ、寒くなったから部屋で遊んでいられるだろうけれど、今の子供達は変わっているねえ。様子を見てみると、一人ひとりが好きなことやっているよ。本を読んでいる子がいたり、ゲームをしている子がいたり、ビデオを見ている子がいたり」と勝手なことやっていると楽しいのかねえ。

私も実際に見てみましたが、確かにその通りでした。「仲が良いから、一緒にいるだけで安心して楽しめるのだろう」という楽観的な考え方もありますが、私には異なる光景に思えました。ここ数年、子供の変化が話題になっています。

- 自己中心児が増えた
- 他の子供とうまくコミュニケーションがとれないなど

普段から感じていたことですが、目の当たりにしてみるとこれらの子供達は、さらにこのよう

な傾向を強めていくことが実感されました。

私の家庭は両親、弟の四大家族でした。母親は「家に帰ってきて『お帰り』と迎えてくれる人がいないと子供がかわいそうだ」という考えから、私達が中学生になるまでは勤めには出ませんでした。食事、ほとんど毎日家族全員が揃ってとっていました。夕食後は、全員が一つの部屋で、団らんの時を過ごしていました。

遊ぶのは、広場として山や川、もちろん異年齢集団でした。野球をしていてガラスを割り、怒られたりもしました。むちゃなことや悪いことをすれば、必ず近所のおじさんに注意されました。細かいことには寛容でしたが、大人達は子供達の様子をよく見ていたような気がします。知っていながら自分達の手のひらの上で遊ばせていたような気がします。そんなゆとりが社会にありました。

私は今、共働きですし、夕食も毎日子供と一緒にいるというわけではありません。子供の様子もよくは知っていないように思いますが、幸い両親と同居しているのが家庭が回っているような状況です。だからこそ、親の生活全般を、そして社会の状況全体を改善していく必要があることは誰もが感じていることでしょう。

自分の感覚をまひさせないようになら、子供達を見守り、ほめることを忘れず、叱るべき時には叱り、育んでいきたいものです。

従来成人病と呼ばれていた病気の多くは、生活習慣と深い関わりがあり、最近では生活習慣病と言われています。偏った栄養や運動不足、喫煙や過度の飲酒、またストレスの多い生活は、健康を損なうものです。日ごろから自分の健康を管理して病気を予防し、『自分の健康は自分で守る』ようにすることが大切です。

保健所では、専門的な栄養指導が必要な方に、食生活など生活習慣の指導を行い、疾病の改善に向けお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

**対象者**  
高血圧、糖尿病、高脂血症、心疾患、腎臓病、肥満症などで栄養指導が必要な方と  
そのご家族

**相談日**  
毎月第一・第三水曜日  
**【要予約】**  
大月保健所地域保健課に電話で予約してください。

原因が不明で、治療方法が確立していない病気をいわずに難病と言います。

そのうち、国の定めた特定疾患については、治療方法の研究を進めると同時に、患者さんの医療費の軽減を図っています。

軽減措置の概要は、入院の場合月一万四千円の自己負担、通院は月二千円までの自己負担ですみまます。

**対象者**  
膠原病などの四十五疾患を有する方

**申請先**  
大月保健所

**手続き**  
次の書類が必要です。

- ① 特定疾患医療受給者票交付申請書(保健所にあります)
- ② 医師の診断書
- ③ 住民票
- ④ 保険証の写し

詳しくは、大月保健所地域保健課までご相談ください。