

日本予防医学会・メール配信

NO. 11 2010. 11. 28

日本予防医学会 会員の皆様へ、

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。

本年度より、日本予防医学会から、

メール配信を発信し予防医学の普及をめざしております。

なにとぞよろしくお願い申し上げます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

どう読む？健康情報

暑すぎた夏の日が冗談だったかのように、

朝晩、冷え込む晩秋です。

日本人のこころと身体の健康の、本年度の総括開始です。

更なる悪化材料が、

そろい始めています。

●**自殺** H22 年 5 月発表 警察庁統計資料より

先進国では日本がトップ。1 日平均約 89 人。1 時間に約 3.7 人が自殺。

人口 10 万人当たりの自殺率は世界で第 10 位。

日本の自殺の特徴は

他の先進国が 75 歳以上の高齢者の自殺率が最も高いなかで、

日本は働き盛りの中高年現役世代の

55～59 歳の自殺率が非常に高い。71.1%

●**ひきこもり** 内閣府が 7 月 23 日に発表

70 万人に上ると推計。

将来ひきこもりになる可能性のある「ひきこもり親和群」も

155 万人と推計。「今後さらに増える可能性がある」と分析。

2010 年 7 月 24 日 読売新聞

●**虐待** 8 月 18 日

平成 22 年度上半期、児童虐待の件数が統計上過去最多件数を記録。

平成 13 年度以降虐待件数は、ずっと増加。今年度も前年度に比べ 15.3%増。

●**孤独死** 公営団地で 1191 人 65 歳以上は 7 割超

都道府県や政令市、県庁所在地の計 98 自治体が運営する公営団地で

09 年度に誰にもみとられることなく孤独死した人が

少なくとも 1191 人で、このうち 65 歳以上の高齢者が 879 人と 73.8%を占めている。

これとは別に、UR（都市再生機構）団地で起きた 65 歳以上の孤独死 472 人を合わせると、
1 日に 4 人弱の高齢者が孤独死していることになる。

毎日新聞 10 月 27 日(水)2 時 36 分配信

自殺、孤独死（社会的孤立）・ひきこもり・虐待が深刻化する背景は、

経済の悪化が原因です。が、

（日本独特の）メンタル面の管理を怠ってきたことも原因です。

長年、カリスマ教師として、有名学習受験塾を経営し、

海外にまでそのユニークな教育法を広めつつ、

かつ精神科医として、多くの患者様の

メンタル支援を続けてこられた長井敏弘先生に

興味深い記事をいただきました。

（Dr. 長井のプロフィールはこちらから

<http://www.minami-clinic.jp/profile.html>）

.....

Wendy 原稿 2009 年 8 月号

Dr. 長井の受験とストレス病

『緊張のない国で、緊張している子供たち』

ー草食系の子供が急増！？ー

■緊張する必要のないサービス大国ー日本

私たちは、世界でも類を見ないサービス過剰国に暮らしています。

タクシーを止めればドアは自動的に開くし（世界で日本だけ）、降りるときには「忘れ物はないですか？」と乗務員（時にテープ）が注意してくれます。

また、JRで新幹線に乗る時、在来線の改札口で駅員さんが「切符の取り忘れにご注意ください」と何度も注意してくれます。

お店に買い物に行けば、「いらっしゃいませ。何をお探しですか？」と声をかけられ、買うまでずっと付きあってくれます（時には煩わしくなりますが…）。

とあるイタリアンレストランに入ると、まず氷入りの水が出てきます（注文していないのに水を出すのは世界で日本だけ）。注文したものがテーブルに並び、さあ～食べようかと思うと、「お皿が熱いので、お気をつけください。」と注意してくれます。

ある外国の方が、「日本に来て、最初は心地よかったけど、だんだんイライラしてきた。そのくらい自分でできる！子供じゃないんだから…。」とサービス過剰に憤慨していました。

余談ですが、「日本はミッキーマウスの国だ！」と言っていた外国人がいました。「いらっしゃいませ。ご注文は〇〇でよろしかったでしょうか。」などとミッキーマウスのような耳に残る高い声で、注文が間違っていないか確認してくれるからだそうです。

■子供に過剰なサービスは必要？

日本は本当に住みやすくいい国、夜遅く外を歩いても比較的安全だし、緊張して生活する必要はない…。でも、それは大人にとって楽な環境であって、その生ぬるい環境は子供をダメにしてしまうのではないのでしょうか？

子供はまだいろんなことを学習していません。何が危険で、何が危険でないか、そして何を自分の責任のもとにしなければならぬのかさえ分かっていません。厳しい環境条件の下で、いろいろな辛い経験をしてはじめて生きる術（スベ）を身につけなければならないのに…。

欧米の家庭では、親がいなくても自立して一人で何でもできるようになるために、たとえ裕福でも子供には厳しく接し、自分のことは自分でやらせるよう教育します。

ところが、日本では、朝遅刻しないように親が起こし、他の生徒や先生とのトラブルもすべて親がかかわり、学校でも例えば授業についていけなくなったら先生が手取り足取り教えるなど、子供のために大人が何でもしてくれます。

こんな、いたれりつくせりの環境では子供はリラックスして緊張感がないだろうと思うと大間違い…。子供はいつもビクビクして緊張しっぱなしなのです。ちょっと友達と言い合いになったり、先生に叱られたりすると、ずっとそのことを気にして不安になり、中には学校に行けなくなる子もいます。なぜなのでしょう？

人間の眉間の奥には、扁桃体という危険センサーがあります。ここがまわりの状況を判断して警告を発して、動悸を起こすなどして（いつでも走って逃げられるようにするため）危険を回避しようとします。

しかし、何でも大人がやってくれる安全な環境で、ほとんど使われることがなくなった子供の危険センサーは、ほんのわずかな刺激でも危険！危険！と警報をならすようになったのではないのでしょうか。

最近、草食系のおとなしくてビクビクしている子供が増えていると感じるのは私だけなのでしょうか？

.....

日本のひ弱な子供の育て方を、

教えていただきました。

「我が子のためなら、先回りして、
手もお金も出すのが親の愛」という日本人の親意識が、
日本独特の「ひきこもり」の温床といわれております。
子を追い出せないのは、追い出したくないから。
子どもを経済的に依存させ、親が精神的に依存するという
共依存を指摘する専門家もいます。
この親にしてこの子ありでしょうか。

ともあれ、うわべは穏やかに見える普通の家庭の、
その玄関の内側で、
ひきこもり者の倍数の家族が、苦悶しているのです。

日本人の幸福感の欠如・若者の夢のなさ
国際的に有名です。

.....
産経ニュース

厚生労働省が新医療制度見通し 健保組合保険料、15年後に9万4千円増

2010.10.25 22:55

厚生労働省は25日、廃止が決まった「後期高齢者医療制度」に代わる新医療制度について、加入者1人あたりの保険料の将来見通しを公表した。15年後の平成37年度には、国民健康保険（国保）に加入する75歳以上が今年度比3万2千円増の年9万5千円となる。

新制度を導入した場合、37年度には現行制度を維持した場合と比べて、保険料が年6千円減るとの見通しも示した。高齢者の保険料負担を抑える分、現役世代の負担は増える。サラリーマンらが加入する健康保険組合は今年度比9万4千円増の年28万9千円となる。

また、70～74歳の窓口負担を現在の1割から段階的に2割に引き上げることも正式提案した。

試算は厚労相の諮問機関「高齢者医療制度改革会議」に示された。同会議は年内に新制度案をまとめ、厚労省は来年の通常国会に関連法案の提出を目指す。

.....

以上の報道から、

医療政策一つを見ても、
世代間格差を是正しない日本です。

逆ピラミッド型の日本の高齢化社会を、
支えなければならない子供～現役世代に、
確実に約束されていることは、
高負担しても、中～低福祉の暗い未来だけ。

とすれば、
夢も希望ももてず、
閉そく感にさいなまされ、打ちのめされ、
社会参加を放棄するという負のスパイラルに
落ち込んでしまうのも、うなずけます。

そこをあえて、
打破するには、昔の「根性」ではなくて、
科学に基づいたメンタル管理が、必要です。
従来の「あなた任せの日本人」を脱皮し、

親も子も自律・自立した個人になるしかありません。

ご存じのように、

飲酒喫煙は、言わずもがな、

やせや、肥満による生活習慣病予防も同じです。

健康診断・がん検診→メタボ検診と引き続いてありますが、

どれほど政府が、介入しようと警告を発しようと、

国民の健康増進・寿命が延びたというデータは現在まで

ありません。

こころと身体健康も、健全な社会も

自分の手で、かつ、手をたずさえて、みずからを

変えられなければ、出口は永久に見えてきません。

まるで伝染病のごとく、ひろがっている肥満の原因のひとつは、

人の脳に食べすぎを抑えるというメカニズムがないからです。

以前、「一旦肥満になると、運動しても無駄。」という報道を

ご紹介したことがありますが、

fMRI で脳血流を測るようになった頃から

食における脳の研究はすすんでいます。

一旦、太ると前頭極 10 野の働きが落ちるにもかかわらず、

食べる行為にだけは、脳は活発になるという、

「肥満脳」はすでに、2005 に発表されております。

Human cortical specialization for food: a functional magnetic resonance imaging investigation.

St-Onge MP, Sy M, Heymsfield SB, Hirsch J. 2005May;135(5):1014-8.

Department of Nutrition Sciences, The University of Alabama at Birmingham, Birmingham, AL, USA. mpstonge@uab.edu

BMI 30-41 の女性は高カロリー食品を見ただけで、更に肥満になろうと、脳（腹側淡蒼球・内側前頭前野・内外眼窩前頭皮質・扁桃核・前帯状皮質・側坐核・海馬・腹側被蓋野）を活発に働かせる。

⇔ 肥満女性に比べ、BMI 19-25 の女性は高カロリー食品を見ても、外側眼窩前頭皮質だけ働く。

食のグローバル化や、孤食化がやまない以上、

認知神経科学にもとづいた、

脳がよろこぶ方法での

メンタル訓練が重要です。

はたして、いつの間にやら葬り去られた、

「我慢、辛抱」にとって代わる新しい語彙を、

われわれは、日本人の辞書に

書けるのでしょうか。

日本予防医学会では、精神専門家のご指導のもと、

臨床心理の講習を

計画しております。

ここまで、

読んでくださって、
心より感謝いたします。

日本予防医学会では
予防医学普及のための教育・人材育成をめざします。

●2010年12月11日（土）～12日（日）
第8回日本予防医学会学術総会を、
金沢大学の主幹で石川県立音楽堂にて
開催致します。

原田康夫理事長の華麗なる美声もことのほか、
響きわたると思われます。

金沢でgoいっしょに更なる研修を積みましょう。

●日本予防医学会のホームページ

<http://www.yobou-igaku.org/aim/index.html>

●配信済みのメールマガジンは、日本予防医学会のホームページで、
ご覧になることができます。

●無料配信メールで、書いております。
読みづらいところが多々ありますことを
お詫び申し上げます。

◎配信メール先を変更する場合、
配信解除は、以下からお願いします。
public02@md.okayama-u.ac.jp

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科

公衆衛生学分野

日本予防医学会 事務局 荻野景規

〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1

TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715

e-mail : public02@md.okayama-u.ac.jp