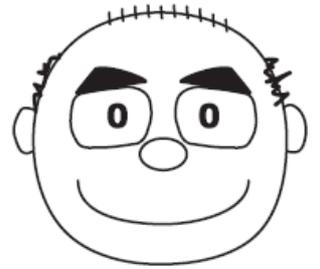




すくすく



NO.83 令和3年4月1日発行

新学期になりました。
ご入園・入学・進級おめでと
うございます。
楽しい学年になることをお祈
りしております。

院長 金原 洋治

遺伝子の変異とスイッチの切り替え

我が国でも、新型コロナウイルスの変異株が増えているようです。新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルスの遺伝子は感染を繰り返しながら変異しますが、我々人間の遺伝子も変異します。遺伝子の変異は、感染、科学物資、放射線、紫外線、加齢などの影響を受けて起こり、遺伝子の設計図（形）だけでなく機能も変化します。がんも遺伝子の変異によって起こります。

最近の研究で、機能の変化は、遺伝子のオンとオフを司るスイッチの切り替えが重要だということがわかってきました。スイッチを切り替えることで、がん細胞の増殖を止める研究が進行中です。また、老化や寿命を司る長寿遺伝子があることも分かっており、長寿遺伝子のスイッチが入れば、若さを保つことや健康長寿も可能になるそうです。

笑いは病気の遺伝子をオフにする

私は、BSで朝ドラを見た後、家を出ることを日課としています。今、日本中を笑顔にした松竹新喜劇

の名女優・浪花千枝子さんがモデルの「おちよらん」が放映中です。他に笑福亭鶴瓶さんの「家族に乾杯」や秘密のケンミンSHOWもよく見ます。就寝前の時間を笑いで心や身体をリラックスさせてくれます。寝落ちすることもしばしばですが、笑い「ヨカ」も同じ効果があります。笑いは、免疫力を高め、内分泌、自律神経などに良い影響を与えますが、遺伝子にも良い影響を与えます。病気の遺伝子をオフにすることで、元々持っていた病気の遺伝子の働きが弱まり発症しにくくなります。

成功の遺伝子をオンにするための方法

村上和雄博士は、著書「スイッチ・オンの生き方」で、遺伝子が変われば人生が変わる「で、みんなが持っている成功の遺伝子をオンにする方法があり、次の6つを大切に生きていくことを勧められています。①明るく前向きに考える、②環境を変えてみる、③人との出会いを大切に、④感動する、⑤感謝する、⑥世のため人のために生きる。皆さんも実践してみてください。

天に貯金する

貯金には地球の銀行への貯金と天の銀行貯金の2種類があり、天に貯金するとは、少しずつよいので人から喜んでもらえるような行いを積み重ねるという意味です。20年程前に、村上和雄先生の「命の暗号」あなたの遺伝子が目覚める時」という著書で出会った

言葉です。その本の「節を紹介しま

す。祖母が口癖のように言っていた言葉があります。それは「天に貯金をしていくからね」という言葉でした。人を喜ばせるために天に貯金をしていくと、後で利息を付けて必ず返ってくるというのです。しかし、すぐ実を結びるときもあれば、何十年もかかる時もあります。「地上の貯金は持ち越せませんが、天の貯金は持ち越すことができます。持ち越された分は、子や孫、さらにその下の世代にまで恩恵をもたらすことができます。」

長い人生の中には、どんなに頑張っても思ったように事が進まないことや評価して貰えないだけでなく、時には、怒られることや恨まれることもあります。そんな時には、天に貯金したと思うようにすることをすすめます。そうすればきっと成功の遺伝子がオンへと切り替わるでしょう。

参考図書

スイッチ・オンの生き方―遺伝子が変われば人生が変わる―村上和雄、致知出版社、2009
生命の暗号―あなたの遺伝子が目覚めるとき―村上和雄、サンマーク出版1997





子宮頸がんワクチンを接種しましょう



子宮頸がんの多くはヒトパピローマウイルスの感染が原因です。年間約10000人が発症し約3000人が子宮頸がんで亡くなっています。ワクチンによって頸がん発症の6~7割を予防できると考えられます。

過去にけいれんや痛みの副作用が報道されましたが、この副作用とワクチンとの因果関係はないと考えられており、世界的にも安全性は確認されています。最近是我が国でも接種希望者が増えてきました。

当院では、定期接種として安全で効果的なワクチンとしてお勧めします。

接種料金：住民票が山口県内の小学校6年生~高校1年生の女兒は無料
(その他の方は1回16000円)

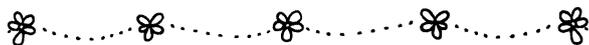
接種回数：3回

予約制です。ご希望の方は受付にご相談ください

『ふわふわ言葉』と『ちくちく言葉』

『ふわふわ言葉』は相手が嬉しい気持ちになる言葉、『ちくちく言葉』は反対に相手が悲しい気持ちになる言葉です。これは子どもだけではなく大人にも当てはまります。

例えば「~しなさい」という言葉は『ちくちく言葉』となり、頻繁に使われると子どもは言われたことをただやるだけで、主体性が育ちにくくなります。この場合、「~だから〇〇をした方がいいよ」と理由を告げたり「今はだめだったね。どうしたらいいと思う？」と自分で考えるきっかけになるような『ふわふわ言葉』を使いましょう。ほかに、子どもの存在そのものを認める「大好きだよ」「あなたなら大丈夫」、何か頑張った時やお手伝いをしてくれた時は「ありがとう」「助かったよ」、失敗した時、間違った時は「そんなこともあるよ」「間違ってもいいんだよ」と気持ちを軽くする言葉をかけましょう。『ふわふわ言葉』は、子どもの意欲を伸ばし、自己肯定感を高めます。『ちくちく言葉』ではなく『ふわふわ言葉』をたくさんかけてあげたいですね。(つばき)



病児保育室「ここいえ」通信

ここいえを7か月頃から利用され、ハイハイやつかまり立ちをして遊んでいたお子さんが、数か月ぶりに利用されました。長い廊下をトコトコと上手に歩いてお部屋に入っていき姿を見て、スタッフ一同「上手に歩けるようになったね~」と保護者の方と一緒に成長を喜びました。片言のおしゃべりをしたり、「ハ〜イ!」と元気にお返事をしたり、すっかりここいえのスタッフに慣れ、ニコニコ笑顔に私達は元気をもらっています。

※コロナウイルスが流行して以降、「熱が出ましたが預かってもらえるのですか?」という問い合わせが時々あります。コロナ感染対策を十分に行い、お子様と1対1の保育をしていますので安心してご利用してください。

編集後記

長い自粛生活を皆さんはどの様に過ごされていますか?そこで、ここ最近私の身近に起こった事を3つ程。

- 職場で初めてインフルエンザが流行しない冬のシーズンを体験。そしてコロナワクチンを受ける事に...
- ホームセンターで、春の匂いに誘われ沈丁花の苗木を衝動買い(管理できずに実家送りに)
- 暇を持て余した息子が料理とお菓子作りに目覚める(なかなか美味)

※限られた生活でストレスも溜まりますが、小さな幸せを楽しみながら日々過ごしていこうと思うこの頃です。

(ユ-カリ)

おすすめの絵本

『デイビッドがっこうへいく』

作：デイビッド・シャノン

訳：小川仁央

発行所：評論社



作者のデイビッドが子供の頃描いた絵本には「だめ」と「デイビッド」の二言だけがかかれていました。

そんなデイビッドが学校へいくと...
どんなにしかかれても楽しそうなデイビッドが、いとおいしい絵本です。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

4月14日(水) 4月28日(水)

5月12日(水) 5月26日(水)

6月 9日(水) 6月23日(水)



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時~23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.com>