

体と脳健康は3歳までに決まる

数か月に渡り主に子どもの身体の健康について説明してきましたので、まとめて『子育ての3大NG』として掲げておきます。

①口呼吸 ②早すぎる離乳食 ③冷たいもの摂取

今まで園だよりに何回も『医食同源』という四字熟語で食べ物の重要性をお話ししてきましたが、イギリスのことわざにも同じ意味の『**You are what you eat**』があります。直訳すると貴方は貴方の食べたものであるとなりますが、本来の意味は貴方の健康は貴方の食べた物によって決まるということです。中国や英国だけでなく全世界の文明・文化においても同様のことわざ・いい伝えがあると思います。私見ですが現代人は食について少しおろそかになっていると思います、地球温暖化や気候変動による災害によって人類が滅ぶよりも前に、食が原因の病気によって自滅するのではないかと考えます。

脳の健康についてお話しします。前回までに免疫のシステムが口呼吸などが原因で働かないために常在菌が血液に入って体中を駆け巡って悪さをすること説明しました。脳に入った常在菌は細胞内感染を起こしミトコンドリアの正常な働きを阻害し様々な病気を引き起こします。この細胞内感染はあまり小児科医には知られてないのですが、これが原因の脳についての病気は発達障害 自閉症、ADHD、パニック障害、うつ病、統合失調症、集中力・意欲・記憶力低下、攻撃的な行動、認知症など多数あります。

3大NGによって体・脳に与える悪影響を説明してきましたがそうならないためには次の事をするのが大切です。以下箇条書きします。

・体温(37℃以下)の物を摂らない・腸に良い食べ物を摂る・
口呼吸をおしゃぶりなどで鼻呼吸にする・鼻づまりをなくす・
片噛みの癖をなくす・ひと口30回噛む癖をつける・睡眠時間を
たっぷりとって骨休めをする・仰向けで寝る・ハイハイを十分
にさせる・体を締め付けない服を着る・体を冷やさない工夫を
する・激しいスポーツはやらせないようにする。これら12の
習慣を早くつけることが我が子を健全に育てることになる。