

今年の冬は非常に強い寒気の影響を受け、日本海側を中心に記録的な大雪に見舞われています。一方、関東から西日本は30年に一度程度の少雨となり、ダムが渇水し一部で給水制限になり、生活に影響を及ぼしています。自分たちが住んでいく地域が関係なく実感が薄くても、大変な思いをしている人たちに想いを馳せることが大切です。他人事ではない、人を思う気持ちは、人権感覚の基本です。



子どもの心身を整える腸内環境

ロート製薬(株)が昨年2月に発表した「小中学生の花粉症実感に関する全国調査」(※1)によると、山梨県の小中学生の花粉症実感率は67.6%(約3人に2人の割合)。なんと、全国第1位の高率だったそうです。

山梨大学のエコチル調査甲信ユニットセンター(センター長・篠原亮次氏)の研究チームが昨年12月に発表した研究報告「子どものアレルギー性鼻炎と腸内細菌の関連について」(※2)では、鼻炎の子供は腸内細菌の種類が少なく、腸の粘膜を保つ菌や免疫の働きを整える菌が減少し、炎症に関わる菌が増加していることを明らかにしました。

また、症状が重い子供ほど腸内細菌の多様性が低く、エネルギー代謝や短鎖脂肪酸の産生に関わる機能が低下していました。このため、子どもの腸内細菌のバランスを整えることが、アレルギー性鼻炎の新たな予防や治療の鍵になる可能性が十分にあります。

それでは、子どもの腸内細菌のバランスを整えるには、どのような取り組みが大切でしょうか?例えば、甲府市朝気にあるフジモリ歯科医院(院長・藤森恵次郎氏)のホームページでは、「子どもの腸活の勧め」をシリーズ(Vkids コーナー)で数多く紹介しています。

例えば、第88話(子どもの腸活でアレルギー・花粉症を和らげる? 体質改善のポイント)では、多くの種類の食材(特に野菜、果物、穀物、豆類など)を幅広く摂ることや、悪玉菌を増やす「添加物」を減らすことを勧めています。(※3)

また、第52話(子どもの「やる気」がアップ! 腸活で心と体の成長をサポート)では、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの約9割が腸内で作られることが紹介されています。子どもの「やる気」や集中力を高めるためにも、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えることが大切です。

それから、わが国を代表する腸内細菌研究者の一人である内藤裕二氏(京都市立医科大学・教授)が解説されている動画(※4)も参考になると思います。注意すべき4つの生活習慣(腸内環境に悪いもの)として、「①高脂肪食(特に過剰な動物性脂肪の摂取)、②運動不足、③生活リズムの崩れ、④薬や抗生物質などの乱用」を挙げています。よろしければ、ご一覧をお勧めします。



(※1) ロート製薬(株)「小中学生の花粉症実感に関する全国調査」
https://www.rohto.co.jp/-/media/cojp/news/release/2025/0205_01/report_20250205.pdf



(※2) 山梨大学プレスリリース「子どものアレルギー性鼻炎と腸内細菌の関連について」
<https://www.yamanashi.ac.jp/wp-content/uploads/2025/12/20251209.pdf>



(※3) フジモリ歯科医院「第88話 子どもの腸活でアレルギー・花粉症を和らげる?」
<https://www.fujimori-dc.com/news/blog/page/2/>



(※4) 「子供に何を食べさせていますか? 注意! 腸内環境によくない4つ」
<https://www.youtube.com/watch?v=kOZx8NIW6XY>

今後の予定

人権啓発講演会 3月6日(金)甲府市役所庁舎にて、市民講演会を開催します。



活動報告

人権啓発パネル展 2月3日(火)~16日(月)甲府市役所・甲府市南西公民館において、人権啓発パネル展を開催しました。

人権啓発講演会 2月17日(火)甲府市役所庁舎、2月18日(水)甲府地区広域行政事務組合消防本部において、人権啓発講演会を開催しました。

人権移動教室 2月6日(金)甲斐市立敷島北小学校、甲斐市立竜王小学校、2月19日(木)甲斐市立玉幡中学校において、人権移動教室を開催しました。



人権移動教室の授業を受けた子供たちの感想文が、裏面にてご覧いただけます。



国連 NGO 横浜国際人権センター山梨ランチ
 特定非営利活動法人横浜国際人権センター山梨

会長：横山隆史
 理事長：横山美香

〒400-0031 山梨県甲府市上町 601-4 甲府市環境センター内 なでしこ工房 1 階事務室
 TEL. 055-243-8563 FAX. 055-243-8564 <http://yamanashi.yihrc.or.jp/> E-mail. yamanashi@yihrc.or.jp

<協賛>
 山梨県
 甲府市
 甲斐市

人権移動教室に参加した子どもたちの感想文をご紹介します。

山梨県内小学校六年生女子

「人権」の大切さ、人の気持ちと
思いやり

私はこの「人権」を学ぶ場が大切だと思っ
たことが三つあります。一つ目は、自分の命
と幸せを大切にすることです。この授業を通
して、現れて命や家族を大切にしたいと思っ
ました。二つ目は、困っている人を助けを求
めている人がいたら、すぐに声をかけ、助け
てあげるということです。誰に対しても平等
に接し、思いやりの心を持つことであらう。世
界でも通用するということを生徒が教えてく
れました。三つ目は、何事も自分が幸せに生
きていられるには、大変な努力をしている人
たちがいるということ。そして、自分がや
ったことで救われる人が一人でもいるという
ことです。この話を聞いて、私は、何事にも
「もうせんし、行動すればいいんだな」と自
信が持てました。例えば、MSFの方々、ど
んな状況でも、誰かを助けたいという気
持ちは全員が持ち、世界中の人々のため、行動
していることがすごいと思えました。この援
業でたくさんのことが学べてよかったです。

山梨県内小学校六年生女子

これから続けていきたいこと

私は「人権」の話を聞いて、これからは人
に優しくして自分の命と幸せを大切にしよう
と思いました。特に私は人に優しくすることに
を大切にしたいです。杉藤さんがおっしゃっ
ていたように、人に優しくすることは、それ
た人もうれし、した自分も、や、てよか
「たな」と思えるからです。電車で席をやす
たり、大きな事をするのは難しいけれど、
落とした物を捨、たり、順番をやす、たりして
小さな事から始めていくことはできるのだそ
こから始めていきたいです。そしてその優し
さが他の人にも伝わ、たらいいなと思います。
そして、人に優しくすることも、自分の命
と幸せを大切にすることも、難しいけれど、
杉藤さんが、毎日続けられ、できる話してく
ださ、たように、今日から毎日、人に優しく
すること、自分の命と幸せを大切にすること
を続けていきたいです。