

フィンランドでの子育て

(5) 医療

海外出産・育児コンサルタント

Care the World 代表

ノーラ・コーリ

フィンランドの子どもたちの育つ姿を目にして、いかに国によって守られ、国によって育てられ、国の将来へ生かされていくのかを実感しました。税金は高いものの、そこから安心して受けられる医療、安心して預けられる保育施設、保障されている高等教育は代えがたいものです。それは現地の人達も声を揃えて認めていました。それでは、フィンランドという国がどのように子どもたちを育てているのかみてみましょう。

【 保健所の役割 】

まずフィンランドの医療がどのような制度であり、どのように利用できるかです。子どもが病気になったら、日本では近くの小児科医へ出向くのが一般的です。しかし、フィンランドでは国が子どもたちの成長を見守るという体制があるため、ほとんどの場合各自治体にある小児科専門の保健所（Neuvola）へまず出向きます。保健所と言えども充実した近代的な医療設備があり、清潔な環境が整えられています。

日本の保健所の母子保健部では離乳食講習会、乳幼児健康相談、3歳児健診、子育て相談などを行っていますが、フィンランドの保健所では母親の妊娠中の健診から始まって子どもが小学校に上がるまでの定期健診や予防接種も行われ、サービスの幅はさらに広く、17歳まで受診することができます。小児専門の保健所には保健師、看護師、ドクターがいますので、ほとんどの疾患を診てもらえます。薬の処方箋ももらえます。そして、すべて予約制です。

保健所で対応できない場合には専門医を紹介してくれます。さらに詳しい検査や手術、入院が必要と判断された場合は、専門医が市内にあるいくつかの総合病院を紹介してくれます。病院へはドクターの紹介状が必要ですので、直接来院しても受診はできません。例外として、救急患者として病院へ行った場合は診察してもらえます。

教育と予防も保健師の大切な業務の一環とされ、フィンランド人は健康を維持するための十分な知識を備えているとされています。政府の財政を管理する側にしても、市民が病気になって莫大な治療費を費やすよりは、予防に力を入れたいという策は当然のことでしょう。

保健所で提供しているサービスをまとめます。

- ・ 胎児から就学前までの子どもの健やかな成長、発達の支援
- ・ 母親、父親、兄弟姉妹、家族全体の心身の健康サポート
- ・ 母子の健診
- ・ 出産や育児、家庭に関するさまざまな相談ごと

- ・ 親の精神的支援
- ・ 父親の子育て参加推進
- ・ 子どもへの虐待、DV（家庭内暴力）の予防的支援

担当保健師が子どもの小学校入学前まで継続的にサポートしてくれるので、お互いに信頼関係が築きやすく、家庭での問題や病気の早期発見にもつながり、総合的な医療機関の窓口の役割もはたしています。利用者のデータは50年間は保存されるようです。

しかも、これらのサービスのほとんどが子どもが17歳になるまでは無料です。日本人駐在員でも現地での所得に応じて納税していれば、フィンランド国民と同様に公営医療保険に加入し、サービスを受けることができます。



Photo by Jarvenpaa

インテリア・デザインが素敵な保健所の待合室

保健所は無料で便利ですが、地域によっては受診するのに待ち時間が長かったり、ドクターを選べないことがあります。そのため、もう一つの選択肢として、プライベートのクリニックで受診するという方法もあります。この場合、医療費は民間の医療保険を利用するか、または自費になります。

【 ビタミン剤 】

子どもの鼻水が出ている、咳がでている、熱が出ているなどの場合、日本人は市販薬を与えることがあります。そして症状が続くようであると小児科医を訪れます。フィンランドでは保健所の外来は無料で、気軽にドクターや保健師に診てもらえることもあって、初期の段階で専門的な対処を受けています。保健所では民間療法を勧められたり、どのように子どもが快適に過ごせるかに焦点をあてたりするようです。薬は症状がよほど重くない限り出しません。子どもが持っている自然治癒力を尊重します。そして薬を使う場合でも、市販薬の購入よりは処方箋を出して、その子どもの症状と子どものからだにあったものを選んでくれます。そこで、日本人としてはまず家で様子を見るために市販薬を服用させてしまいがちですが、それよりはドクターに診てもらったほうが適切な対応ができるでしょう。また、フィンランドは外国からの薬の持ち込みがたいへん厳しいので、日本から送ってもらっても手元に着く前に没収されてしまう可能性が高いです。そうした点からもあまり日本の市販薬に頼らない方がよいかもしれません。

冬のフィンランドでは、日照時間が極端に短くなり、日中6時間ほどしか太陽が出ないこともあります。曇りの日が多いと太陽から得られるビタミンDには限りがあります。そのため、夏の間には十分日光を吸収することが必要になります。こうしたことから、多くの子どもは小さいうちからビタミン剤を飲んでいますが、特にビタミンDは子どもの成長や丈夫な骨づくりには不可欠な栄養素です。ビタミンDの欠乏は「くる病」の原因になります。そのため、生後

2週間から2歳くらいまで、子どもの肌の色によっては5歳まで、毎日ビタミンDを与えます。服用量は母乳育児の子どもと人工乳での子どもでは異なりますので、保健師の指示に従って与えます。

日本では座薬は特別な場合と思いがちですが、フィンランドでは解熱剤は座薬が主に使われています。予防接種で熱が出た場合も解熱剤を与えます。さらに歯が生えてくる時期に痛そうにしている場合にも鎮痛剤を座薬で与えています。

【キシリトールとフッ素】

フィンランドでは古くから虫歯予防対策が始まっています。フィンランドといえば白樺から取れる天然素材甘味料であるキシリトールでも知られています。長い間、徹底した虫歯予防活動の結果、今日でもフィンランドの子どもたちには虫歯がほとんどないようです。

そして、子どもたちのほとんどが保健所の歯科医に診てもらっています。保健所ならば19歳までは受診も治療も無料です。2歳になると年2回の歯の定期健診が始まります。歯科医のほとんどが女性なので、子どもは母親のようなやさしさや親しみを感じるようです。定期健診ではフッ素をぬったり、歯の細かい溝をシーラントで埋めて虫歯菌をつきにくくします。キシリトール入りの錠剤は2歳くらいから与えられています。一般的に永久歯が生えてくる6歳頃に唾液を調べて虫歯になりやすい体質かどうかを判定します。フィンランドの水道水にはフッ素が含まれていますが、子どもたちのほとんどがフッ素入りのはみがき粉を使っています。このような徹底した予防のおかげで、たとえ虫歯になっても初期段階で治療が始まり、虫歯はたいてい一回で治療が終わることが多いです。つまり治療にかかる費用も低く抑えられ、治療にかかる時間も短縮されます。それは子どもへの負担が軽減することでもあります。

子どものほとんどは保健所の歯科医に診てもらっていますが、プライベート診療の歯科医も多く、中にはあえてプライベートの歯科医に子どもを連れて行く人たちもいます。その場合でもかなりの割合で保険がききます。

【予防接種】

予防接種は一応任意接種とされていますが、それでも95%以上の子どもたちが受けているところからするとかなり徹底されています。フィンランドの子どもたちは9種類の伝染病の予防接種を受けています。DPT、ポリオ、インフルエンザ b 菌、MMR とインフルエンザです。その他に結核、A型肝炎、B型肝炎、ダニによる脳炎あるいはインフルエンザによって起こる脳炎は感染リスクの高い子どもだけに与えられます。

生後3カ月になると予防接種が始まり、2歳になるまでに主だったものが終了します。5種混合ワクチン(DTaP-IPV-Hib)もあります。これは一回でこれだけのワクチンがからだに入ることです。結核のリスクの高い赤ちゃんは生後1週間以内にBCGが接種され、場合によっては新生児入院中に行われます。これは日本のようなスタンプ式ではなく、おしりに注射です。ポリオは4回で、7歳くらいで終わります。MMRはMPRという名称で与えられる場合もあります。

ワクチンはすべて輸入されたものが使われ、小児専門の保健所で接種します。接種スケジュー

ールは始めに個人で決めて、子どもの定期健診の時に担当の保健師と相談して最終決定します。保健所を利用する限り予防接種は無料です。

【 離乳食 】

離乳食の進め方は日本とさほどの差はありませんでしたが、食材の違いとどのように混ぜ合わせるかに大きな違いがありました。フィンランド人は多くのベリー類を食べます。ベリーは種類も多く、ブルーベリー、ラズベリー、クランベリー、ブラックベリー、ストロベリー、木苺、ビルベリー、リンゴンベリー（コケモモ）、クラウドベリー（ホロムイイチゴ）、フサスグリなど数えたらきりがなくらいです。森に入ってベリー採取を楽しむ人がいるほどです。ビタミンやミネラルが豊富で冷凍保存も効くこれらのベリーはフィンランド人の健康の源ともいえるでしょう。

ベリーは瓶詰めのピューレも売られています。このベリーを果物、野菜、ポテトとも混ぜています。たとえば、ポテト、ライス、ブルーベリー、マンゴ、あるいはにんじん、コーン、ラズベリー、すもも、というような組み合わせで混ぜ合わせて赤ちゃんに与えています。ほかには野菜だけのピューレ、果物だけのピューレと分けて作ることもあります。そして野菜、穀物、ベリー、果物の4つを混ぜ合わせて与えることもあります。また、一度にたくさん作って小分けにして冷凍しています。解凍して温める時は電子レンジを使うよりは蒸すことを勧めています。

1歳以下の子どもに与えない食材として、ほうれん草、白菜、レタス、豆乳、野菜ジュース、はちみつなどがありました。牛乳やヨーグルトは生後10カ月以降に、豆類は1歳以降に与えるようにと指導があるようでした。そうしてみると日本ではもう生後5、6カ月で豆腐を与えています。赤ちゃんが生後6カ月頃になったら魚、肉、卵、シリアルも与えています。最初の食事がシリアルでないところもフィンランドの特徴です。

また、自然な味を覚えさせるために1歳になるまでは塩、砂糖、クリーム、バターなどは加えないようにという指導もありました。油の摂取量についてはたいへん気を使っているようでした。ヨーグルトや牛乳でも低脂肪、何%脂肪など脂肪含有量表示のあるたくさんの種類が棚に並べられていました。フィンランドでは、国民が、肥満が原因のさまざまな病気にならないように、離乳食スタート時から野菜や果物を与え、太るもとなる甘いものや脂肪分の高いものなどはできるだけ避けるように指導しています。

Photo by Nora Kohri



ふたを取ればそのまま吸口にもなる市販の離乳食