

すくすく

NO.61 平成27年10月1日発行

うんこ特集

院長 金原洋治

食べ物が大変おいしい季節になりました。食べたものは出さねばなりませんので、うんこはとても大切なものですが、なぜか、ちょっと嫌われ者。

しかし、子ども達は、間違いないうんこの話が大好きです。私もうんこの話が大好きなので、今回はうんこ特集にしました。

うんこの4分類、今日は何んこ？

うんこの性状は、その人によって違いますし、同じ人でも食べ物や体調によって違いがあります。健康のバロメーターでもあります。医学的には、固さの程度でコロコロ便から水様便までの7つに分けられます（ブリストールスケール）。

私は、外来でお話する時は、子どもの絵本の分類がわかりやすいので、固い方から順に、「うんこ、うんこ、うんこよ、うんぴ」の4分類をよく使います。

便秘—うんこ

私の患者さんの便秘の最高記録は21日でした。私は毎日2〜3回うんこをするので、おなかのどこに溜っているのかとびっくりしました。外来で浣腸し、石のように固い便をトイレに流したら詰まり、流れなくなってしまうので、今は、固い場合は流さないようにしています。

便秘にならないように予防するには、三食きちんと食べることや食物繊維や水分、腸内環境を整える食品を積極的に摂るなどの食生活が大切です。

また、朝食後の排便習慣をつけること、うんこを我慢する習慣を避けること、全身運動や腹筋運動が大切です。

薬は、マルツエキス（麦芽糖）、酸化マグネシウム、ラキソベロン、漢方薬などが使われます。2012年に、便秘薬では30年ぶりにアミティーザ（アポットジャパン）が発売されました。腸液分泌を促進することで慢性便秘を改善するお薬で、習慣性がなく、副作用が少ないようです。成人対象の薬ですが便秘でお困りの方はご相談下さい。

下痢—うんぴ、うんこよ

生後数ヶ月頃の母乳の赤ちゃんは、水状便が10数回くらい出る場合が多いです。回数が多くても下痢とは言いません。普通のうんこは水分が70〜80%ですが、80〜90%になれば泥状便（うんこよ）、90%を超えると水状便（うんぴ）になり下痢便の状態になります。

下痢の原因は、食べ過ぎや飲み過ぎによる消化不良、冷え、ウイルスや細菌性大腸炎、ストレス、過敏性腸症候群などが考えられます。においや粘液、血液にも注意し、気になる便の場合は、蓋つきの容器やラップに包んで持参して下さい。画像も持参下さい。慢性下痢、便秘と下痢を繰り返し血便が混じる場合は、腸の病気の可能性が高いのでご相談下さい。

親子で遊ぼう—うんこくわんす

最近、「うんこしりとり」という本が大人気ようです。2014年第7回MOE絵本屋さん大賞第3位（こどもうんこ、こどりのうんこ、こまいったうんこ、こころりうんこ）

するうんこ・・・エンドレスに続きます。この面白さ、もう誰にもめられません！

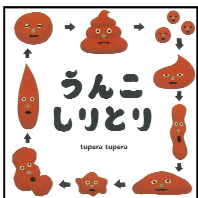
お勧めのうんこの絵本

うんぴ・うんこよ・うんち・うんこ・村上八千代文、せべまさゆき絵 ほるぷ出版

うんこダスマン・村上八千代文、せべまさゆき絵 ほるぷ出版

みんなうんち：五味太郎 かかくのも傑作集—ときどきうんこせん

うんこ：サトシン著、西村敏雄、文芸堂





☆インフルエンザワクチンの予約が始まります☆

母親と子どものむすびつき＝アタッチメントの研究で有名な実験として、ハーロウによる赤毛ザルの実験をご紹介します。

ハーロウは赤毛ザルの子どもを実の母親ではなく、2種類の人工の代理母を用いて育てました。1つはミルクのでる針金製の代理母で、もう1つはミルクのでない保温された布製の代理母です。結果、子ザルはミルクのでる針金製の母よりもミルクのでない布製の母とほとんど一緒に過ごしました。針金製の母からミルクを飲み、お腹が満たされると布製の母にしがみつ、とりわけ恐怖を感じた時は走り寄りました。

この実験より子ザルが母親にむすびつき＝アタッチメントをもつためには、やわらかくぬくもりを感じられる皮膚感覚の接触（スキンシップ）が、授乳によって生理的欲求を満たしてくれることより重要であることが示されたと考えられます。しかし1～2年たつと布製の代理母で育った子ザルも針金製で育った子ザル同様、恐怖心が強く協調性に欠け攻撃的なサルに育ちました。単にぬくもりだけではなくもっと活発な「やりとり」のある刺激が情緒の安定や社会性の発達にとって必要であることが明らかになったのです。スキンシップや反応の充足は子どもの成長に必要不可欠だと考えられています。

「だっこ、だっこ～」「ねえ、ねえ」と子どもにせがまれている（いた）お母さん、それだけでも満点母である証拠かも！（ばきら）

おすすめの絵本



『ドアをあけたら』 さく・しまだとも



みんなのおうちにも、素敵な『ドア』があるでしょう。いろいろな場所に、いろいろな『ドア』。中には誰がいるのかな？窓からそとのぞいてみよう。どんな友達、すんでいるかな・・・？



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

10月14日（水） 11月11日（水） 12月 9日（水）

10月21日（水） 11月18日（水） 12月16日（水）

10月27日（火） 11月24日（火） 12月22日（火）

編集後記

ギンギン照らしたおひさまもなんだか優しくなってきました。猛暑をこえた樹木たちに豊かな実りをプレゼント。おいしい秋をいただきましょう！みなさんは何が好きですか？
トリッチ・トラッチ

インフルエンザワクチンは予約制ですので、お電話または直接受付窓口にてお申し込みください。

予約開始 10月 5日（月）～
定員になり次第終了

接種開始 10月19日（火）～

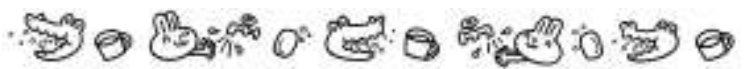


	接種回数	1回の費用
1歳～2歳	2回	3,000円
3歳～小3	2回	3,500円
小4～高3	1回	3,500円

原則として、市内在住の1歳以上のお子さんのみとなります。2回目のご予約は1回目の接種が終わってから受け付けます。母子手帳を必ずお持ちください。

小学生以上の方や、保護者の仕事の都合で平日の来院が難しい方を対象に、土曜日の午後に（2回のみ）接種時間を設けています。ぜひご利用ください。

土曜日の接種日 11月14日（土）14:00～16:00
12月 5日（土）14:00～16:00

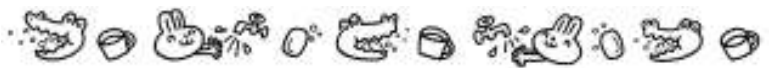


病児保育室「ここいえ」通信

ここいえでは、ブロックや積木、パズルや絵本、工作など、その日の子どもさんの体調や性格に合わせて様々な遊びを提供しています。

先日、工作好きの女の子ふたりが隣同士のお部屋でした。お互いに何を作っているのかな？と気にしつつ、ガラス越しに会話をしていました。作り方を教えあったり、作ったものを交換しあったり…微笑ましい光景に温かい気持ちになりました。

朝は子どもさんが気がかりで、別れが辛いお母さんもうらっしゃると思いますが、その日の体調に合わせて、ゆっくり、のびのび遊んでいるので安心してください。これから寒くなります。病気にならないのが一番ですが、困ったときには「ここいえ」を思い出して頼っていただけると嬉しいです。お子さんやお母さんの気持ちに寄り添い、サポートできるよう、これからもスタッフ一同頑張ります！



院長不在日 学会、講演・会議のため不在です

10月21日（水） 午後不在

10月24日（土） 9時半から不在

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://members.jcom.ne.jp/28149681//>