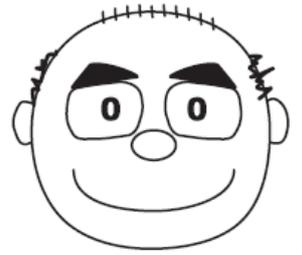


すくすく



NO.71 平成30年4月1日発行

子育てと食事

院長 金原 洋治

かねはら小児科は、今年の4月1日、開設二十周年を迎えます。

生まれた子どもが成人を迎えるほどの長い年月ですが、この間、予防接種・検査や治療薬なども新しいものが増え20年前とは、医療の内容も随分変化してきました。子育ての相談では変わらないものが多いですが、医学の進歩や育児環境の変化とともに私達の助言も変化してきています。

今回は食に関するテーマにしました。

味覚の発達

舌の表面には味蕾(みらい)という味のセンサーがあり、子どもは数が多いため味覚を強く感じます。ある時期を過ぎると減少し30代・40代頃には子ども時代の約3分の1程度に減りますが、成人でも7500個あります。

味覚には、甘味・塩味・旨味・苦味・酸味の5つの基本味があります。甘味・塩味・旨味は、人間が生きていく上で不可欠なエネルギー・ミネラル・タンパク質を見抜くために必要な味で、乳児から発達し子どもが好む味です。苦味・酸味は、毒物や腐敗物などを見抜くシグナルの役目の味で遅く発達します。渋味や辛味も同様です。

Q 主な食べ物の開始時期を教えてください。

A 離乳食は5〜6ヶ月からの開始が薦めですが、進め方は個人差が大きいので焦らないようにしましょう。新しい食材

は1種類ずつ少量からゆっくり増やし、最低3日間は続けてみて下さい。離乳食が遅れると、食物アレルギーを増やすというこもわかってきました。

卵と乳製品」以前は、できるだけ遅く食べ始めた方がよいと考えられてきましたが、最近では、早く食べ始めた方がアレルギーになりにくいことがわかってきました。

与え方は医師に相談下さい。日本では6〜7ヶ月からが薦めです。

【さしみ】新鮮な魚が毎日手に入る漁村と都会とでは、開始時期がかなり違ってきます。1歳過ぎから食べさせ始める場合もあるようですが、平均的な開始時期は2〜3歳からが多いようです。

【はちみつ】1歳過ぎてから開始するのがお勧めです。腸管が未発達で腸内細菌叢が整っていない1歳未満は、はちみつに含まれるポツリ又ス菌の芽胞が赤ちゃんの体内に入り、乳児ポツリ又ス症を引き起こす可能性があるので与えてはいけません。

Q 乳幼児期に窒息の危険性がある食べ物にはどんなものがありますか？

A ピーナッツ、豆類、ミニトマト、あめ玉、グミ、団子、お餅、こんにやくゼリーは、3歳未満では窒息の危険性があるので与えないようにしましょう。

Q 小食・ゆづり食べはどうしたら良いでしょうか？

A 長男・長女・一人っ子に多い相談です。集団に入ると解決することが多いので、それまでは焦らず楽しく食べる事を大切にしましょう。

Q 偏食がひどいのですがどうしたら良いでしょうか？

A 偏食の原因は、新しい物への警戒心、食感や匂い・味・見た目が嫌いなどの他に、親が偏食で食べた経験が乏しいことやアレルギーや感覚過敏がある場合もあります。成長に伴って変わってきます。

最も避けたいのは、嫌いな食べ物を無理やり食べさせることです。無理強いをすることで、余計に嫌いなものに敏感になり、偏食を悪化させるおそれがあります。9ヶ月くらいから手づかみ食べもさせましょう。食事の時間を楽しむためにも、大人がおいしそうに食べている姿を見せるのもお薦めです。

Q 食べ物を吐いた後 詰まらせた後、食べ物を飲み込めないようになり、ほとんど食べることができなくなりました。どうすれば良いでしょうか？

A 機能性嚥下障害という摂食障害の一つですが、拒食症と異なり相談後のカウンセリングなどの治療で比較的短期間で改善します。医師に相談下さい。

食事の相談は、医師か栄養士がお受けします。ご希望の方は受付や看護師にお伝え下さい。





ココロ・ココロ

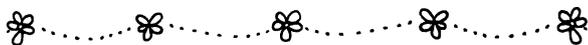
~こころ と からだ~

チンパンジーと人間の大きな違いはなんでしょう？それは『想像力』だそうです。チンパンジーは、赤色からリンゴを連想することができません。描画で輪郭はなぞれても、ない部分を補うことができません（例えば、片目のない顔に目を描き足す）。しかし、人間には見えないものを想像する力があります。人間は「今ここで」の世界のみならず「未来」をみることが出来ます。

さて、そこで重要なのはその『想像力』の使い方です。心理療法の技法に、ミラクルが起きた未来を具体的かつ肯定的に想像し、認知や行動を解決に向かって変化させていくものがあります。最近、叶うと評判の「新月の願い事」や、スポーツ選手が行う「イメージトレーニング」も同じような考え方を取り入れたものでしょう。

人間にのみ備わった『想像力』。あなたは何を想像しますか？そして、子どもの想像力をどう育てますか？豊かでポジティブな想像をする人になりたいですね。あっ！「なりたい」「なる」と想像することから行動の変化が始まるんだっ！

(ぱきら)



病児保育室「ここいえ」通信

冬はインフルエンザで、ここいえも大勢のお子様をお預かりしました。同じ保育園のお子様と同室になった時は大喜び。そんな中で保育士も一緒に楽しく過ごさせてもらいました。

女の子は折り紙の手裏剣作りがブームで、最後の組み立ては難しいのですが、上手に作っています。お友達同士で教え合ったり、折ってあげたり、和やかな時間です。

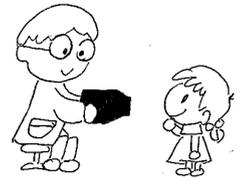
ここいえでは、年齢や病気の程度に合わせて保育をしていますので、安心して預けて頂けると思います。ご相談もできますので、何かありましたらお声かけ下さい。



編集後記

「食」と聞いて思い出すのはメニューだけでなく、むしろ一緒に食べた人の笑顔だったり、会話の方が多いい気がします。忙しい毎日ですが、思い出の多い食卓を作りたいですね。(らこすけ)

視力検査のスクリーニングができるようになりました！！



昨年視力検査ができる「スポットビジョンスクリーナー」を導入しました。

3歳半健診や近視、遠視、斜視などが疑われるお子さんの検査に利用しています。カメラによる写真撮影の要領で、生後6カ月頃から数秒で検査ができます。

異常が見られた場合には眼科を紹介します。お子さんの視力や目の動きなどが気になる方はご相談ください。

おすすめの絵本



『きょうりゅうたちがけんかした』
文：ジェイン・ヨレン
絵：マーク・ティーク
訳：なかがわ ちひろ
発行所 小峰書店

けんかをしちゃった『きょうりゅうちゃん』いじわるしたり にらんだり・・・ほんとは仲直りしたいから「ごめんね」の気持ちを一生懸命伝えようとする『きょうりゅうちゃん』がかわいいおはなしです

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11日(水)	4月18日(水)	4月24日(火)
5月9日(水)	5月16日(水)	5月30日(水)
6月13日(水)	6月20日(水)	6月26日(火)

院長不在日(学会・講演・会議)

6月26日(火) 終日不在



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://www.kanehara-syounika.jp/>