



風が涼しくなり、秋らしくなってきました。戸外にでると木々の葉も色づき始めました。第109号 平成30年11月朝との気温差もあり体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を心がけましょう。



冬はアレルギーの季節！？



室内では、ハウスダスト対策が必須

毛布やコタツなど、ホコリのもととなる布製品が増える冬。みなさんのお家でも冬支度をされましたか？冬の室内の空気に潜む危険についてお話します。

【室内の空気は外気の2～5倍汚い】

一般的に室内の空気は外気の2～5倍汚れているとされ、衛生・健康面だけでなく集中力や作業効率アップにも関係してくると言われています。アレルギーの重症児のいる家庭には、部屋の写真などをとって来院時に見せていただく治療のヒントになります。

【ホコリ1gには万単位カビと雑菌】

ホコリ1gには、約10万個の雑菌と約6万個のカビが混在しているそうです。時にリビングの細菌数はトイレの2倍以上とも言われ、ずりばいやハイハイ期の子供が吸い込んでいる恐れもあります。

【冬はホコリが増加する&換気が減る】

冬はカーペットやコタツなどホコリ発生源となる布製品が増えてきます。一方、寒さで換気の手が減るため空気がどんよりしがちです。免疫力が弱い子供は、大人よりもアレルギー反応がしやすい。アレルギー予防には、アレルギーの元となるアレルゲン物質を除去することが1番の対策です。部屋の掃除をすることも空気をキレイにすることも大切ですが何が原因なのかを知るためにいっしょに謎解きしましょう！



冬に大流行の「ノロウイルス」を撃退

最近、当院でも下痢や嘔吐・腹痛などを訴え来院する患者さんが増えました。ノロウイルスは、温度が低くなるほど長時間生存し、乾燥にも強いいため冬に感染する機会が増加します。

ノロウイルス感染症の対処法は？

①つけない

衛生的な手洗い。食中毒の原因となる細菌やウイルスをつけない清潔を心がけましょう

②増やさない

食品についての細菌やウイルスが増えないよう迅速な調理・提供と冷却を心がけましょう

③やっつける

食品の中心部を75℃で15分以上加熱すると細菌やウイルスをやっつけられます。(ノロウイルスの場合は中心温度85～90℃で90秒以上の加熱がいいです)



看護師・受付スタッフで4月開催の小児科学会に行ってきました！

市民公開講座では、『あきやま子どもクリニック院長 秋山千枝子先生』と『医療法人井上小児科院長 井上登先生』が座長を務められ「育てにくさ」への対応—発達障害・不登校・いじめ対策として—を演題とし、

【「育てにくさ」ってどんなこと？】についてエキスパートの先生方のお話と討論をうかがってきました。

「育てにくさ」ってどんなこと？(秋山先生)

「育てにくさ」は、保護者が感じる育児上の困難感を言います。

例えば、乳児期には、“抱っこしづらい”・“泣きやまない”・“夜泣きがひどい”・“寝ない”・“離乳食を食べてくれない”・“寝返りをしない”・“かんしゃくがひどい”など様々です。「育てにくさ」は発達障害を持つ子どもの最初のサインであったり、「育てにくさ」のために子どもが虐待を受けたり、子育て経験がないために「育てにくさ」を感じたり、様々な状況で生じます。

その要因を、①子どもの要因②親の要因③親子関係の要因④親子をとりまく環境の要因に分けて支援することで親子関係を円滑にし、愛着形成を促すことにつながります。愛着形成は、子どもが生きていく過程で出会う困難に立ち向かうための力になります。愛着形成のために、保護者が「育てにくさ」を一人で抱え込まないようにすることがとても重要となります。

講座では、“育てにくいと思われる子どもも発達障害ではないか？”と周囲から思われている子ども側の視点に立って、その子どもの生きづらさやその家族の不安といった事に気づき、家庭・教育・医療・福祉のそれぞれの役割のなかで、どのようにしてその子どもと家族のサポートになっていけば良いか様々な意見が交わされました。講座最後には、子どもさんがいじめや不登校で辛い思いをしている親御さんの切実な思いや、発達障害児支援センターの方の現場の声を聴かせていただくことができ、非常に貴重な学びとなりました。

何か不安な事や心配なことがあればお気軽にご相談ください！



日本の保存食

日本の伝統的な保存食として高野豆腐があります。高野豆腐は鎌倉時代、高野山の僧侶によって作られた精進料理である凍り豆腐が起源だと言われています。凍らせた豆腐を熟成・乾燥させて作るため、元の食材である豆腐より栄養素を多く含み、栄養価も高くなります。

【栄養と効果】

- タンパク質を構成するアミノ酸が多く含まれている（筋肉や臓器、体内の調節に大切な栄養素）
 - 活性酵素(体をサビさせる)による酸化を防ぐ抗酸化作用や酸化された過酸化物質（中性脂肪やコレステロール）を体外に排出する作用がある
 - 大豆イソフラボンの働きによる骨粗鬆症の予防に効果がある
 - コレステロールを抑制する
 - 鉄分などのミネラルが豊富で貧血予防に効果がある
- 日本の誇るスーパー食品を食卓に取り入れてみてくださいね♪

