



## ◆◆◆咳が続いてないですか？◆◆◆

咳そうは一般診療所を受診する理由の中で、最も多い症状です。医療機関を受診していない方でも、10.2%の方が咳そうを有していることが判明しています。咳そうはその性状により、湿性咳そうと乾性咳そうに分かれ、さらにその持続期間により、3週未満の急性咳そう、3週間以上持続する遷延性咳そう、8週間以上持続する慢性咳そうに分類されます。8週間以上持続する慢性咳そうでは、感染が原因となることは稀でありアレルギーが大きく関与するとされています。



## ◆◆◆幼児期によくある食事の悩み ～食べすぎる～ ◆◆◆

3歳以降は不規則な生活習慣、運動不足や食習慣から肥満につながる可能性があります。子どもは脳の満腹中枢が未発達のため食べ過ぎてしまうことがあります。「お腹いっぱいになったね」などと言葉で伝えることで満腹という言葉の意味と感覚を耳と身体で覚えていきます。まずは食べる量や食べ過ぎが気になったら、母子手帳の乳幼児身体発育曲線をチェックして増減の変化を見てみましょう。



### 《見直しポイント》

#### ①量よりも栄養のバランスを考える

主食(パン・ご飯・麺)と主菜(肉・魚・大豆・卵)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)の3つを組み合わせよう心がけましょう。また食前にお菓子や菓子パン、ジュースなどを食べるとそれだけカロリーオーバーになってしまいます。食前や食後のおやつは控えましょう。

#### ②カミカミできる食材・料理で早食い防止

あまり噛まなくてもよい献立は早食いになりやすく、満腹感を感じる前にたくさん食べてしまいます。一品だけにせず、副菜をつけるなどの工夫をしましょう。具材を大きくして噛む回数を増やしたり、よく噛んで食べられるような食材を取り入れましょう。(豆類・えび・いか・かたまり肉・こんにゃく・きのこ・ブロッコリー・れんこん・ごぼうなど)

#### ③油脂の使用を控える

蒸す・煮る・網焼きにするなどして、なるべく油脂を使わない調理法を工夫しましょう。またマヨネーズなどの調味料も控えめにしましょう。

#### ④おかわりで満足感を

1回で食べる量からあらかじめおかわり分をとっておき、同じ量でも「おかわりできた！」という満足感や喜びを感じさせてあげましょう。



最近ではコロナの感染も落ち着いたこともあり、入籍を先にして出産をされた方が、結婚式をあげることが増えています。そのお話を聞くと、自分事のように幸せな気持ちになります。結婚式を挙げることで、母乳をあげている場合、長時間止めることで、乳腺炎になる方もいらっしゃる。

そこで衣装を着られる前に、搾乳・授乳を必ずされると乳腺炎のリスクはおさえられます。一生に一度の楽しい思い出を作ってくださいね。



## ◆◆◆正しくチャイルドシートを使いましょう◆◆◆



2000年4月から、6歳未満の子どもが車に乗る際には、チャイルドシートの使用が義務付けられています。6歳未満の子どもが、チャイルドシートを着用せずに車に乗って、事故に遭遇した場合の致死率は、正しく着用していた場合に比べて、約13.4倍という高い数字になっています。

チャイルドシートの使用義務期間は6歳未満までですが、それ以降も全席でシートベルトの着用義務があります。車のシートベルトは一般的に、身長140cm・12歳以上で使えるように設計されているため、子どもが正しく装着できる身長140cm～150cm頃になるまではジュニアシートを使用しましょう。



チャイルドシートには大きく分けて、うしろ向きで使う乳児用ベビーシート(生まれてすぐ～体重13kgくらいまで)、前向きで使う乳幼児チャイルドシート(体重9kg～18kg)、同じく学童用ジュニアシート(15kg～36kg)の3タイプがあります。また同じシートでも、製品によって適正な体格が異なるため、子どもの身長や体重も必ず確認しましょう。

車に正しく取り付けることはもちろん、子どもを安全な状態で座らせていないと、万が一の際、子どもを守ることができません。特にハーネスの締め方が緩いと急ブレーキ程度の衝撃でも子どもがハーネスの間から転げ落ち、重傷を負う危険があるため、指2本入るくらいのきつさまでしっかり締めて使用することが大切です。



取扱説明書を読み、正しく子どもを乗せましょう。

## ◆◆◆インフルエンザワクチン◆◆◆

インフルエンザワクチンご希望の方はインターネットから予約をお願いいたします。



3歳未満 3500円  
3歳以上 3850円

予約サイトアドレス  
<http://www.8668800.com/j/>



## 「11月のお知らせ」

2日と30日の水曜日と8日の火曜日は畠添先生の診察になります。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

【診療時間】月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時(17時30分受付終了) 予防接種専門外来：14時～15時  
水曜：9時～12時、土曜：9時～13時  
健康診断(4か月・10か月・1歳6か月)：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜(予約制)

