

かわむら **こども** クリニック NEWS

Volume 11 No 02

115号

平成15年 2月 1日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

新しい育児の考え方

日光浴・果汁・断乳
院長

考え方が変わった、最近の育児話題に触れてみます。

最初は日光浴からです。「日光浴をしないと、骨が丈夫にならない」と聞いたことがあると思います。しかし、母子手帳から日光浴の言葉が削除され、外気浴だけになりました。近年、紫外線の身体に対する悪影響が取り上げられています。オゾン層の破壊により、紫外線の通過量が増えたことが原因です。しかし、実際紫外線の危険な面だけが独り歩きして、かなり誤解されているところもあります。反射光までも防がなければならず、外にでるときは覆面をしなくてはいけないと思っているお母さんもいます。そんなことはありません。全て自然でいいのです。直射日光に長時間当たることを避けるようにすれば、特別なことは必要ありません。太陽の光は、地球に大きな恩恵を与えていると考えればいいのです。

次は果汁の与え方です。時々外来で、「果汁は何cc与えたらいいのでしょうか」と聞かれることがあります。確かにずっと昔は、母体の栄養上の問題やミルクの成分のため果汁をビタミンの補給として与えた時代がありました。しかし、今の時代はお母さん達の栄養状態も良く（ちょっと失礼）、ミルクの成分も調整されて、ビタミンの補給の必要性はなくなりました。果汁には糖分が含まれるため、むしろその悪影響が心配されています。糖分を多く摂取すると、身体が糖分が多く必要とするという悪循環を形成します。これが、将来の肥満や虫歯の原因ともなっています。また、糖分に関する問題で最近クローズアップされているのはイオン飲料です。メーカーがコマーシャルを上手に作るせいか、イオン飲料が健康的な飲み物と思われがちです。しかし、これも同じことです。水分の補給は母乳やミルクで十分なのです。のどが渴いているからとか、汗をかいたからと、イオン飲料で補給をしなければならない理由はありません。むしろ果汁の糖分と同じで、悪影響の方が心配なのです。赤ちゃんだけでなく、子どもに対しては糖分

の含んだ飲み物は与えないというのが原則なのです。

続いて断乳に関する考え方を一つ。最近断乳という考え方が影をひそめ、無理矢理母乳を止め無くてもいいと考えられるようになってきました。これがどこかで混乱して、ミルクも止めなくていいと思っているお母さんもいるようです。子どもが母乳を放すまで与えることを、卒乳と呼んでいます。母乳を推進する人たちの中には、何歳になっても欲しがれば母乳を与えていいという考えもあります。やはり母乳もある程度の時期で意識的に止めたほうがいいという意見もあります。さてどの考え方が正しいのでしょうか。残念ながら、絶対正しいというものはありません。虫歯一つについても、いつまでも母乳を続けていると虫歯になりやすいという意見もあれば、母乳と虫歯の関係はないという意見もあります。鶏と卵どちらが先かと同じように、イタチごっこの論戦になります。どちらかを信じるしかないのですが、考え方を一つ述べておきます。これも絶対ではないので、一つの参考として読んで下さい。自然界を見てください。哺乳動物は最初は母乳で育ちます。しかし一人で歩くようになると、やがて母乳は卒業となります。人は歩くようになるまで1年もかかります。そして、歩行が最初の親離れと考えてもいいでしょう。親離れは自立の始まりです。自立するのであれば、母乳を飲まなくなるのが自然なのです。となれば、母乳は長く続ける必要はないと思っています。やはり1歳半を目安に、母乳を止める方向に持って行くのが正しいと考えています。もちろん哺乳瓶は、くれぐれも早めに止めることをお忘れなく。



時代とともに新しい考え方が生まれてきます。育児についても同じことが言えます。新しい考え方の理由をよく理解し、うまく対応するようにしたいものです。

2月20日で開業10周年。10周年記念号発行

3月号を10周年記念号としたいと思います。メッセージ、当院にまつわる話、絵や写真など、募集します。記念になる新聞にするため、皆さまの御協力を、よろしくお願い致します。子どもたちの作品も大歓迎です。

お願い インフルエンザの治療薬が、不足しています。皆さんに処方できるよう、日数を2日にしています。御協力をお願いします。



2月のお知らせ

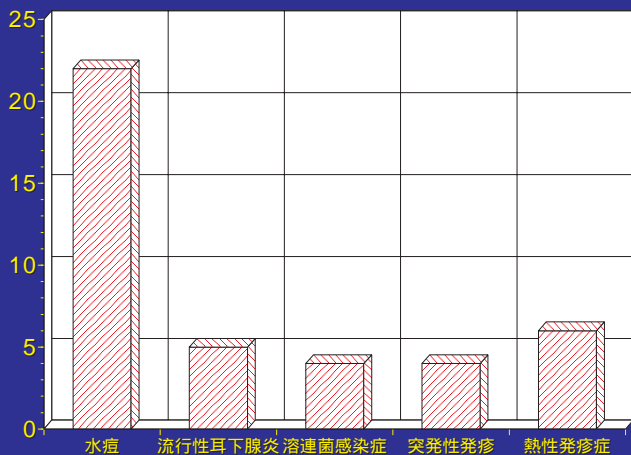
- ・2月7日 学生実習
医学部の学生さんが実習に来ます。よろしく！
- ・栄養育児相談 毎週水曜日

読者の広場

先月は28通のメールと投書を1通頂きました。まずは青葉区の本田さんからのメールです。「かわむら先生こんにちは。今日、風邪でお世話になった本田あみの母親です。子供は、熱もなくホントは病院に行こうか迷ったのですが、しばらく行ってなかったの、行きたいなという気持ちもあり、診てもらいました。婦長さんに「久しぶりだね、随分丈夫になったよね。いいことなんだけど、寂しいよね。私たちもなんだよ。」と声をかけていただき、まさにその通りだったのでうれしく思いました。今までは病院ってあまり行きたくない場所だったんですが、かわむらこどもクリニックは、なぜか時々行きたくない不思議な病院だなと改めて思いました。確か、以前も、行くかどうか迷った時、行ったら新しいクリニックニュースもらえるかも、じゃあやっぱり行こう・・・そんな風に考えたこともありました。いいかげんですよ・・・？。先生もいろいろな所で活躍され、忙しいことと思いますが、無理せずお体も大事になさって下さい。このメールに返事はいりませんので。では、今年もよろしくお祈りします！！。あみの母親より」。もう一つ青葉区の南保さんからのメールです。「今日（土）、久しぶりにクリニックにお伺いしました。南保和希の母です。息子はおかげ様で、健康でいてくれて、なかなか先生にお会いできずにおりましたが・・・（笑）。今朝、突然熱を出し、連日ニュースでインフルエンザの注意をよびかけられ（？）、48時間以内に効く薬があり早めに医師に診てもらおうように一とか、先週インフルエンザにかかったという、お友達と遊ばせたら・・・などということが頭をよぎり、泣き出し元気もないので、早々に診ていただいたわけです。実際、この時期でなければ、そんなに心配しないくらいのカゼのようで・・・ホッとしましたが・・・。メールさせて頂いたのは、一言御礼をお伝えしたかったのです。昨年10月に息子は頭を打ち、切れて血が飛び散ったことがありました。気が動転した私は半泣き状態。近いこともあって、思わずかわむらクリニックに駆け込んでしまったのです。（冷静に考えれば、どう考えても外科ですよ・・・笑）すぐ、看護婦さんに 外科の場所を教えてください、どうにか4～5人で押さえつけて、縫っていただき、完治することができました。その時の一瞬のお伺いを（？）、中米由美子さん（たしか婦長さんですよ）が今日クリニックにお伺いした時に、覚えていてくださって、「大丈夫だった？」と尋ねて下さいました。しかも、久しぶりで行ったので、子供を見て「大きくなったね～」などと声をかけてももらいました。久しくクリニックに行っていなかったし、大勢の患者さんの中にあつて、しかも、その時は私は半泣きでるくに、顔もあげていなかったと思うのですが・・・そんな中、覚えていてくださったんだなあと、とても嬉しく思いました。たわいない話で恐縮ですが、こんな小さな出来事が不安をかかえて病院を訪れた時、どんなに心をなごませ、嬉しく感じるものかわかりません。スタッフのみなさま、今後ともがんばってくださいね。そして、これからも、どうぞよろしくお祈りいたします。そしてそして、時期的にも大変お忙しいのに、ここまで読んでくださいました川村先生、ありがとうございました。お忙しい先生こそ、体調をくずさないことをお祈りしております！。南保 和希の母より。」。今月は、婦長のお褒めの言葉の特集みたいです。先生だけでなく、スタッフ一同頑張っています。もう一つ青葉区の遠藤さんから、投書を頂きました。先月御紹介した、駐車場に関する件です。「（略）先生のとなりの更地を買って下さい。それを駐車場にすれば、みんなニッコリ近所からのクレームもなくなります！（略）」。御提案、ありがとうございます。しかし、何か立つ気配です。先日ボーリングに来ていました。なかなか難しい問題で、最後は皆さんのモラルに頼るしかなさそうです。駐車に関してはトラブルの無いよう、くれぐれもよろしくお願いしま～す！！。



1月の感染症の集計



水痘が、かなり増加しています。他の感染症で目立つものはありません。グラフにはありませんが、インフルエンザが流行の兆しです。地方によっては、大流行のところもあります。このままでは、かなり流行する気配です。待合室のインフルエンザの解説を読んで、しっかり対策を立てましょう。

雑誌掲載の紹介 『子連れママ

の気晴らしマップ』の“子育て支援 in 小児科” (p12)に、お母さんクラブを中心に紹介されています。『日経ヘルス』2月号の名医が答える誌上診察室(p104)でQ&Aを担当しました。昨年11月号も。先生（学校や幼稚園）達の雑誌、『月刊健』（待合室にコピーがあります）で、7ページに渡ってインフルエンザを解説しています。



編集後記

昨年の混雑と異なり、年明けからおとなしい気配です。ただインフルエンザの大流行と治療薬の不足の情報が、各地から入ってきます。規則正しい生活と、バランスのとれた食事と、免疫を高めておきたいものです。ともかく、御用心御用心。

