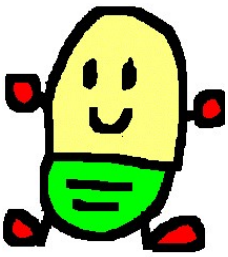

どんぐり通信 No165

どんぐりこどもクリニック　　２０１７．１２．１発行
〒035-0073　青森県むつ市中央２-５-５
☎(代表)　０１７５-２４-５６５６
予約専用　０１７５-２４-５６５７
ホームページ　http://donguri-kids.net

そろそろ肥満警報発令時期ですよ！

　いよいよ冬本番になりました。
　日の出の時間が遅くなり、最低気温も最高気温も次第に下がってきていますが、そうなると心配なのが運動不足、外遊びが少なくなって、屋内でお菓子片手にテレビやゲームなどとなってしまえば、あっという間に皮下脂肪が膨らんでしまいますよ。
　それを防ぐためには、
１．屋内でもできる運動を
階段の上り下り、ペットボトル体操、ドローイング（お腹をへこませて良い姿勢を保つ）など、スポーツのような面倒なものではなく、簡単で毎日続けられる運動を取り入れましょう。
具体的な話でいえば、テレビやゲームをするとしても「ゴロゴロ寝転がって」や「背中を丸めて」ではなく、「背筋を伸ばして良い姿勢で」やるだけでも立派な運動です。（静的運動といいます）
２．炭水化物の摂取過多に注意
　小腹が空いたと言って菓子パンやおにぎり、スナック菓子などを食べてしまうと、あっという間に炭水化物過多になってしまいます。
　肥満は余分な脂肪の蓄積した状態ですが、もとをただせば過量な（消費しきれない）炭水化物を中性脂肪に換えて貯めこんだものです。
　同じ摘まむなら、アーモンドやチーズ、ヨーグルト、小魚、大豆製品など、タンパク質中心のものにしましょう。
　チョッとした工夫で肥満になることを防ぐことができますから、皆さん頑張ってみてくださいね。

院　　長

大人用のベッド　小さな子には危険！！

　0～1 歳児を大人用ベッドに寝かせたことで起こる事故が多いことはご存知ですか？
　頭から転落して頭部を強打し、頭の骨を折るなどの重傷事故や、ベッドから落ちて壁との隙間に挟まれ窒息した死亡事故も報告されています。
　また、事故防止のために取り付けたはずの「転落防止用ベッドガード」による事故も発生しています。ベッドガードがずれるなどの原因でマットレスとの間にすき間ができ、そこに落ち込んで挟まれてしまい窒息状態で発見されるという事故（重症例・死亡例）も報告されています。

　事故の多くは親が目を離した 2～3 分とごくごくわずかな時間に起きています。少しだから大丈夫と過信せず、悲しい事故を起こさないためにしっかり対策をしましょう。
・ベビーベッドを使う
・大人用ベッドを使う際はその場を離れない
・頭が挟まらないよう壁との隙間を無くす
・転落事故ベッドガード＝危険なものというわけではありません。しかし、適用年齢を確認しさらに自力で抜け出せるか安全を確認してから使用しましょう

　自力で危険を回避できない乳幼児は一瞬の油断が大敵です。十分注意を払ってあげましょう。

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日
24/31	25	26	27	28	29	30

1月の予定

休診日　午前診療

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

お薬の飲み忘れ対策　どうしてる？

毎日毎日のお薬、飲み忘れてしまった！ということはありませんか？大人だって忘れることはありますよね。つらい症状があるときは楽になりたいから忘れることはないと思います。問題なのはつらい症状が無くなり、再度症状が出ないように飲み続ける時期。そして高学年～中高生と自己管理をするようになり、親の目が行き届かなくなる頃ではないでしょうか。

飲み忘れがわっかた時、「どうして飲んでないの」「ちゃんと飲むように言ったでしょ」なんて、叱って終わりにしていませんか？お子さんに管理を任せることは放任することではありません。忘れてしまう理由は何か、どうしたら忘れないかをお子さんと一緒に考え、話をしていますか？

忘れてしまう理由は人それぞれ違い
その理由により忘れないための方法も変わってくるでしょう。

よくある方法としては、薬を飲んだらカレンダーに〇を付けるとかありますが、これも〇を付ける行為自体を忘れたら何の意味も無くなります。
逆に介護用薬カレンダーに事前に薬を入れておいたり、薬を絵や写真にして切り抜いたものをカードにし、ふだん使用しているカレンダーに張り付け（次回受診予定までの数の分）、服用したら外していくとか。食卓に置き、食事・箸・薬をセットにして準備するとか・・服用したかどうか家族みんなの目に触れ確認できるように、そして自分に合った方法を工夫することが必要です。

また、根本的に飲み続ける必要性を理解していない場合は、人にいろいろ言われるより患者であるお子さん自身が病気について学び、自分なりに納得すると治療を積極的にできるようになるでしょう。

喘息などについて学べるサイトを
一部ですがご紹介します

製薬会社のＭＳＤ、ＧＳＫ（ｸﾞﾗｸｿｽﾐｽｸﾗｲﾝ）や独立行政法人環境再生機構などのＨＰに、
一般のかたへ・患者様へ・御家族の方へ
などの項目に進むと一般の方向けにお薬や病気についてわかりやすい説明や資料が記されていますよぜひ利用してみてくださいね

今月の〇×クイズ

風間浦鮫鰊（あんこう）は、日本初の地域ブランド鮫鰊

前回の解答　×

Ｑ：今盛りの紅葉、葉の緑色素が変化して黄色や赤になる
Ａ：普段葉が緑色に見えるのは光合成をするクロロフィルがあるからですが、秋になるとクロロフィルが分解され、目立たなかった黄色色素のカロテノイドが前面に出てくるのが黄葉です。
一方紅葉は、クロロフィルなどが分解されたあとに葉を光の害から守るために、新たにアントシアンという赤色色素が作られて起こります。