



どんぐり通信 No181

どんぐりこどもクリニック 2019.4.1 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>



車内に子どもだけを残さないで！！

今年の3/15、愛知県高浜市の保育園の駐車場で、母親と一緒に姉を迎えに来ていた1歳の女の子がトラックと衝突し死亡する事故が起きました。

母親が運転する車で保育園に通う3歳の姉を迎えに来ていて、母親が目を離れたすきに一人で車から降りたとみられているそうです。

この事故、なぜ起きてしまったのでしょうか？

事故を起こした（はねてしまった）運転手の不注意が一番ではあるでしょうが、それだけが問題だったのでしょうか？

なぜこの子は一人で車に残されたのでしょうか？

「すぐ戻ってくるから」と考えずに、お母さんが一緒に連れて行ったならば、起きなかった事故です。

なぜこの子は一人で車から降りれたのでしょうか？

チャイルドロックをきちんと設定していれば、一人で降りることはできなかつたはずですが。

防げたはずの事故は、関わったすべての人に不幸しか生みません。

子どもを車に乗せる時には「正しく設置された」チャイルドシート・ジュニアシートを「必ず」使用し、後部ドアにはチャイルドロックを設定、そして「車を降りるときは必ず子どもも一緒」、を忘れないでくださいね！！

院長



花粉症の季節を乗り切ろう！



日本気象協会の発表によると、2019年春のスギ・ヒノキの花粉飛散量は、全国的に「例年並み」か「やや多い」と予想されています。

花粉症は体内に侵入した花粉を敵と認めて反応してしまうことでくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど様々な症状が起こります。

しかし、日常生活での対策や治療によって症状を和らげることができます。不快な症状を少しでも楽に乗り切るために早めの花粉症対策を行いましょう

【症状を和らげるためのポイント】

- 花粉情報を活用する（リアルタイムで観測している花粉の飛散状況を知る。環境省のHPで情報提供しています⇒<http://kafun.taiki.go.jp/>）
- 早めに病院を受診し自分に合った治療を受ける。（できれば症状が出る前に、遅くても症状が出始めたらずきに受診することをおすすめします）
- 外出時はマスクやメガネ、つばの広い帽子を着用することで花粉の侵入を防ぐ
- 帰宅後はうがい・洗顔をして花粉を洗い流す
- 花粉の付着しやすい衣類は避ける（ウール製の衣類などは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすいと言われています。）
- 帰宅時には衣類に付着した花粉を外で静かに払い落とす
- 栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛ける（規則正しい生活習慣を身につけることは正常な免疫機能を保つために重要です）

☆晴れた日、風の強い日などは花粉が飛びやすいため、特に注意しましょう

☆鼻づまりがひどい場合は、温かい蒸しタオルなどを鼻の部分にあてると鼻の通りがよくなります。



4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	24	25	26	27
28	29	30				

5月の予定

休診日	午前診療
-----	------

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	24	25
26	27	28	29	30	31	

旬の食材で健康づくり

雪も融け、春めいてきましたが、まだしばらくは寒暖差の激しい日が続きそうです。寒暖差の激しい季節の変わり目は、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしやすくなります。

旬の食材は美味しく、栄養価も高くなります。旬の食材を上手に取り入れ健康づくりに役立てましょう。たくさんある中から2つの旬食材とその作用をご紹介します。



●かぶ

別名「すずな」とも言われ、春の七草のひとつでもあります。白い根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類できます。根の部分は炭水化物の消化を助けるジアスターゼやデンプンを分解するアミラーゼという酵素が豊富に含まれ、胃腸の働きを活発にする作用があります。葉の部分には、ビタミンA、B1、B2、C、カルシウム、鉄、食物繊維など豊富な栄養素が含まれています。葉の部分も捨てずに上手に利用しましょう。



●あさり

産卵を控えた春先と秋口に最も身が肥える時期です。あさりには、鉄やビタミンB12が豊富に含まれ、貧血気味の人や妊産婦に最適な食材です。また、カルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラル、アミノ酸の一種であるタウリンなどが多く含まれています。タウリンには、血圧を正常に保つ働き、貧血予防、血中コレステロールの減少、肝臓機能の促進などの作用が認められています。



今月の○×クイズ

「花より団子」の護の花は、桜の花ではなく、梅の花

前回の解答 ×

Q: ひな祭りの時に飲む白酒は、甘酒の別名である
 A: 白酒は、蒸したもち米にみりん、米麴と焼酎などを混ぜて仕込み、約1ヶ月間熟成させた後にすりつぶして作られた、アルコール度10%前後のお酒です。一方甘酒は、ご飯やお粥に米麴を混ぜて一昼夜55度前後で保温し、デンプンから甘い糖分を引き出したもので、アルコール度は1%未満です。