

くわら まみ
桑村真美さん

医師。キャリアのスタートは小児科。現在、一般財団法人西日本産業衛生会健康管理部で勤務し、エフコープをはじめ会社や団体の産業医を務める。2歳と1歳の2児の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

病気の予防と対処編

①

子どもの肥満も万病の元

子どもの肥満は、大人と同じで高血圧や糖尿病などの生活習慣病につながります。中には、幼いうちから動脈硬化になり、若い年齢で心筋梗塞や脳梗塞になる人もいます。

肥満は予防が大切ですが、その場合必要なのは「ダイエット」ではありません。大人であれば、ダイエットなどを第一に考えますが、子どもたちはまさに成長期。過度な減食による「節制(制限)」ではなく、継続的な「生活習慣の変化」が必要です。

まずは肥満度のチェックを。「日本小児内分泌学会」のホームページに「肥満度判定曲線」があります。このグラフを参考にチェックしてみてください。医師の受診を考慮するのは、学童の場合は肥満度20%以上、幼児では15%以上が目安。子どもの肥満は早めに生活指導などをした方が改善しやすいと言われています。

pocket 1

大皿に出さない&お菓子は片手まで

おかずなどは大皿に出さず一人ずつ器に盛る、というのが食生活改善のコツ。そうすることで、食べた量を本人と保護者が把握できます。また、お菓子は1日1回で時間を決めるようにしましょう。お菓子によって差は生じますが、一般的に片手に乗る分までは許容量とされています。



pocket 2

鍵は朝食、遊び(運動)、早寝

理想的な生活習慣のためには十分な睡眠と1日3食の維持が重要。つまりは早く寝て、ちゃんと朝食を摂ることが大切です。そして、適度な運動も心掛けてください。スポーツ庁のホームページに「子供の運動あそび応援サイト」があり、おうちでできるエクササイズなども紹介されています。参考にしてみてください。

〈新聞じゃんけん〉

じゃんけんに出た人が新聞を半分に畳んでいき、その上に立てなくなったら負け。



バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



くわ ら ま み
桑村真美さん

医師。キャリアのスタートは小児科。現在、一般財団法人西日本産業衛生会健康管理部で勤務し、エフコープをはじめ会社や団体の産業医を務める。2歳と1歳の2児の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

病気の予防と対処編

②

今年こそインフルエンザ予防を

インフルエンザは今年も感染が広がる可能性があります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は似ています。両方の可能性を考慮して検査や治療をする必要があり、病院に受診するのも大変になるかもしれません。例年以上に予防の意識が必要です。

まずは、予防接種をおすすめします。インフルエンザの予防接種の大きな目的は、発症後の重症化防止です。子どもは生後6カ月から受けることができますが、子どもが5カ月以下の場合、周りの家族が予防接種をしておくようにしましょう。忘れてはいけないのが、原則13歳未満の場合は、2回の接種が必要だということ。しかも1回目と2回目の間隔は2〜4週間空ける必要があるため、流行が始まる12月初めごろまでに接種が終わるように予定を立ててください。

pocket 1

救急病院は事前チェック

インフルエンザを疑うときは、熱が出てから少なくとも6時間以上、できれば12時間〜48時間の間に受診しましょう。子どもは急に熱が上がることもあるので、まずは事前に近くの救急病院を確認しておいてください。また、対処に迷ったときは電話番号#8000、「こども医療でんわ相談」へ連絡して、どのように行動すればよいか早めに判断してください。



pocket 2

やはり手洗い第一

インフルエンザウイルスからの感染を防ぐには、50%〜60%の適度な湿度管理や、人混みを避けることなどがあります。しかし、何といたっても「こまめな手洗い」でウイルスの付着を防ぐことが重要。外出後は必ず石鹸を使って、しっかり丁寧に手洗いするようにしましょう。



〈↑正しい手洗いはコチラ〉

子育てぽけっとバックナンバー「手洗い編」(2019年1月〜3月号のPDFデータ)をチェック!



バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報を
たくさん掲載する
「CHEER! days」はこちら▶



くわらまみ
桑村真美さん

医師。キャリアのスタートは小児科。現在、一般財団法人西日本産業衛生会健康管理部で勤務し、エフコープをはじめ会社や団体の産業医を務める。2歳と1歳の2児の母。



豆知識たくさん!

子育て ぽけっと

専門家から子育てに役立つ
ポイントを教えてもらいます。

病気の予防と対処編

③

ノロウイルスとロタウイルスに注意

常備!



冬から春にかけておう吐や下痢の症状をもたらす感染症や食中毒が流行します。近年、乳幼児に感染拡大しやすいのが、ノロウイルスとロタウイルスです。どちらも体力を消耗させ、脱水症状に陥ることがあるため注意が必要です。

まずは、脱水症状を防ぐために、経口補水液や乳児向け飲料などを常備しておくことをおすすめします。子どもたちの脱水症状のサインは「よく吐く」「口・舌が乾く」「泣いても涙が出ない」「意識混濁」など。意識があれば、スプーンで少しずつ水分補給させてあげてください。水分が摂れないほど意識も危うくなってきたら、119番通報か救急病院へ連れて行くなどの早めの対応が必要です。

pocket 1

ロタウイルス

主な症状

水のような下痢、吐き気、おう吐、発熱、腹痛。脱水症状がひどくなると点滴が必要となり、入院治療に至ることもあります。

特徴

ごくわずかなウイルスが体内に入るだけで感染するほど感染力が強く、5歳までにほぼ全ての子どもがロタウイルスに感染するといわれています。主に重症化するのは生後3カ月～2歳までの乳幼児です。感染を繰り返すごとに症状は軽くなる傾向にあります。

予防方法

- 一番の予防は、生後6週から受けられるワクチン接種。3歳未満までに保育園へ入園予定の場合や、兄弟が保育園に通っている場合は接種をおすすめします。
- 感染した子どもの排泄物で同居の家族に感染するので、処理は手袋をして、消毒は塩素系漂白剤で。
*アルコール消毒は無効です。

pocket 2

ノロウイルス

主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱。脱水症状がひどくなると点滴が必要となり、入院治療に至ることもあります。

特徴

ごくわずかなウイルスが体内に入るだけで感染するほど感染力が強く、大人も感染・発症します。いくつもの種類があるため、違う種類が流行すると、何度も感染することがあります。

予防方法

- 十分に加熱されていないカキを含む二枚貝などによる食中毒で感染することもあるので、子どもが食べる際は注意しましょう。
- 感染した子どもの排泄物で同居の家族に感染するので、処理は手袋をして、消毒は塩素系漂白剤で。
*アルコール消毒は無効です。

バック
ナンバーは
こちら▶



子育ての情報が
盛りだくさんの
「CHEER! days」はこちら▶

