

すくすく

# たけのこキッズ 第3号



川崎こどもクリニック

〒597-0102 貝塚市木積656-7

電話：0724-21-2033

http://www.kawasaki-kc.jp

平成16年7月7日発行

## 夏カゼ・水痘が散見

開院して2ヶ月近くになりました。予防接種の時間帯は忙しいですが、一般診療の時間帯はゆったりしています。七夕飾りも出来る余裕があります。ただ、のどや頭が痛くなり高熱が出る、便もゆるくなるというような夏かぜや、みずぼうそうがちらほらとみられています。梅雨明けはまだですが、既に真夏の気候です。プールや炎天下での行事もあります。体調の管理に注意して下さい。



## レンガ色のおしっこ

特に夏に多い傾向がありますが、生後半ぐらいまでの乳児で、「おむつに赤いおしっこがついている」ということで来院されるケースがあります。多くの場合、これは尿に多く含まれる成分である尿酸塩という物質によって見られるもので、特別に治療が必要なものではありません。この時期には一生のうちで最も新陳代謝が盛んな時期であり、尿酸塩が大量に尿に排出されるのです。尿酸塩は尿が酸性に傾くと溶けにくくなるため、オムツの中で結晶となることがあります。それがレンガ色やピンク色の着色となって見られるのです。

こういった症状が見られたら、まずそのおむつを持ってきていただいて見せて下さい。その上で、念のために本当の血尿と鑑別するために尿検査を出すこともありますし、また別の色素である可能性についてチェックすることもあります。



## つばめが巣作り

当クリニックの玄関ポーチに、つばめが来ました。あっという間に手際良く立派な巣が出来ました。どうやら既に卵を暖めている様で、もうすぐヒナがパイパイというのではと、楽しみにしています。巣作りで泥が落ちる時期は終わりましたが、これから糞が落ちる時期になって来ます。ご迷惑をお掛けしますが、つばめも人間も子育て中同士、見守ってあげて下さい。



## 小児の肥満③一過食への対策

肥満の最大の原因はカロリーの取り過ぎです。スポーツ選手でもない限り通常の運動で消費するカロリーはたかがしれています。したがって肥満の予防、治療の中心は食事制限と言うことになります。食べ過ぎはしたら防げるのでしょうか。一つの方法としてはゆっくり食べることです。食べるスピードがゆっくりになると食べているうちに消化吸収が始まって満腹感が得られるのです。同じ量のごはんでも丼のような茶碗でなく、子供の茶碗でおかわりをしながら食べると時間がかかります（5分たたないとおかわりしないとする方法もあります。）ので目的を達成することができます。また、別の方法としてはおかずの味付けを薄くする方法です。テーブルの真ん中に大鉢をドーンと置くのではなく1人ずつ盛りつける、大皿に盛りつけるのではなく幾つかの小鉢に盛りつけて見た目の豪華さを演出するなどの方法もあります。サラダを食べてカロリー制限をしているつもりが、油を使ったドレッシングで実は過剰なカロリーを摂取しているケースもあり、正しい食品の知識も必要です。



## 水イボとプール

水イボは正式な病名を「伝染性軟属腫」と言います。保育所などから「取ってもらわないとプールに入れません」と言われることがあり、お母さんの関心が高い病気です。しかし、平成11年3月に当時の文部省が発行した「学校において予防すべき伝染病の解説」の記載を見てもプールに入ってはならないと言う文字はありません。プールの水を介して感染する可能性はほぼなく、プール入水は化膿などしていないかぎりは差し支えありません。ただし、感染の拡大がないように以下の点に注意をした方がよいでしょう。



- ①肌と肌の接触により感染することが最も多いので、狭い水槽や浴槽などを使用する時は患児と肌を合わす機会を減らすよう工夫する。
- ②ビート板や浮き輪の共用も避ける。
- ③水泳・水遊び後は、全身をよく洗う。
- ④タオルやその他の衣服類を別にする。同じ物を使わない。