

お子様と  
ご家族におくる

2歳6ヶ月児

# ポップラ通信

ご意見・ご感想など  
ございましたら  
お寄せ下さい。

E-mail:  
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

## ご挨拶



北海道大学  
環境健康科学研究教育センター  
研究代表者 岸 玲子

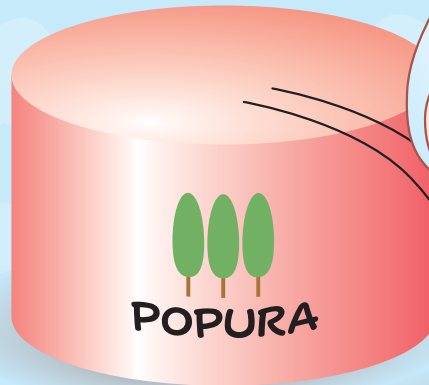
平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子どもたちへどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されることです。

当センターでは、環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が、子どもたちの健康にどのような影響を与えるのかを、アレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様の、より良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

今回のポップラ通信は、こどもの病気で最も多い症状の1つである“せき”について、特集として「お母さんはホームドクター〈せきの対処法〉」として取り上げました。研究グループの大学院生、スタッフが、研究にご協力いただいております皆様へ、感謝の気持ちをこめて作成いたしました。ご参考にさせていただけますと幸いです。

今後とも、本調査にご理解、ご協力のほど、よろしく申し上げます。



## CONTENTS

### 特集 お母さんはホームドクター

小児科医 鷺野 考揚 ●せきの対処法

親子で遊ぼう……………「新聞紙であそぼう」

Oh!yatsu……………「黒豆入りういろろ」

歌って♪あ・そ・ぼ♪……………「げんこつやまのたぬきさん」

親子でアロマ……………「虫除け対策」

ママ、絵本よんで!……………「しろくまちゃんのほっとけーき」  
「はらぺこあおむし」

# せきの 対処法

「せき」はこどもの病気の症状でよく見られます。「せき」、呼吸困難の対処法について参考にして頂けたらと思います。



## ①「せき」とは

「せき」は気道内に存在する分泌物や異物を除去するための生理的な反応です。代表的な原因に呼吸器の感染症、ぜんそくがあります。こどもは大人に比べ気道が細く、気道壁が弱いため、たんを排出するのが大人に比べて難しく、「せき」が出やすいという特徴があります。

## ②家庭でできる治療について

安静・保温を保ってください。清潔な空気を加湿し(口元に蒸しタオルなどをあてると楽です)、室温も朝・夕であまり差がないように調整してください。家庭内での喫煙は絶対にやめてください。煙の刺激でさらに「せき」・呼吸困難がひどくなります。

「せき」がひどくて食事が取れないときも、水分は頻回に摂取させて、たんが硬くならないようにしましょう。

## ③緊急を要するとき

以下の症状が見られるようでしたら緊急を要します。入院が必要な重症例が非常に多いため、できるだけ速やかに小児科を受診してください。

### 1)呼吸が苦しそうなとき

- 呼吸がはやい(多呼吸)
- 息を吸うときに胸のふくらみが弱く、鎖骨の上、のどの下、肋骨の間・下がくぼむ(陥没呼吸)

- 呼吸のときに鼻の穴をヒクヒクと広げる(鼻翼呼吸)
- 息を吸うときに胸がくぼみ、おなかがふくらむ(シーソー呼吸)
- 息が苦しくて横になれず、上体を起こしてしまうとき(起座呼吸)
- 顔や唇の色が青いとき(チアノーゼ)
- 呼吸にともなって、ゼーゼー、ゼロゼロ、ヒューヒューと音がするとき(喘鳴)
- 走ったあとのように肩で息をするとき
- せき込んでとまらないとき
- 普段に比べて顔色、手足の色がわるいとき

### 2)発熱をともないグッタリしているとき

### 3)脱水があるとき

- 「せき」がひどく、嘔吐が見られるなど水分摂取が不十分で、口の中や皮膚が乾燥し、おしっこ数が減少しているとき

### 4)他に特殊な状態で緊急を要するものとして

- 気管内に異物が入った場合(突然の「せき」や喘鳴が出現します。)
- 犬のほえる声のような「せき」、オットセイの鳴き声のような「せき」、声がかすれる・出ない、息を吸うときにヒューヒュー、ゼーゼーと音がし呼吸困難を伴うとき(クループと呼ばれるのどの奥、声帯付近が腫れる病気の症状で緊急を要します。)

- 生後6ヶ月以前の喘鳴・呼吸困難(脱水、呼吸困難になりやすいので緊急を要します)
- 連続して続く「せき」(百日せきの症状のことがあり、乳児期の百日せきは呼吸を止めてしまうことがあり、注意が必要です。)

### 病院を受診したときに医師に伝えて欲しいこと

- ・いつから始まったか?
- ・どのようなときに始まったか?(食事中から、運動中からなど)
- ・一日中続く「せき」か?発作性の「せき」か?
- ・「せき」の出やすい時間帯について
- ・悪化しているか、改善しているか?
- ・水分は取れているか?最後の排尿はいつか?(脱水の程度を知るのに参考になります)
- ・予防接種歴(百日せき・BCG、母子手帳があるとよいです)、アレルギー疾患の有無、今までに罹ったことのある病気、現在治療中の病気と治療薬について(お薬手帳があるとよいです)
- ・ご家族のアレルギー疾患の有無、喫煙者の有無、結核患者の有無

### 参考文献

イラストによるお母さんへの病気の説明と小児の診療 解説編 (南山堂)  
小児疾患の診断治療基準 小児内科2001 Vol.33増刊号 (東京医学社)  
小児の治療指針 小児科診療第65巻増刊号 2002 (診断と治療社)

## Oh!yatsu 黒豆入りういろ

管理栄養士 小西 香苗



●黒豆の代わりに、金時豆・花豆・えんどう豆の甘煮、栗の甘露煮、甘納豆を入れても良いですよ。

古くから、漢方薬として珍重されてきた黒豆。黒豆には特有の色素成分「黒豆アントシアニン」が含まれているため、大豆よりも優れた健康効果があることがわかってきました。子どものころから、豆に親しみたいものです。レンジでできる簡単な黒豆入りのういろをご紹介します。

### 材料

- (16切れ分)
- 薄力粉…………… 150g
  - 上新粉…………… 50g
  - 黒砂糖…………… 150g
  - \*黒砂糖は固まりを砕いておきましょう
  - 水…………… 400cc
  - 黒豆の甘煮…………… 50g
- 栄養価(2切れ分)  
エネルギー169kcal、タンパク質3.4g、脂質1.00g、カルシウム55mg、鉄分1.3mg

### 作り方

- ①薄力粉、上新粉、黒砂糖、水をボールでよく合わせて、網でこします。
- ②電子レンジ用の器の底にラップを敷き、その上に黒豆を広げ①を流し入れます。ラップをして、電子レンジの強で12～13分加熱します(蒸し器を使うなら15分ぐらい加熱)。

## 親子でアロマ

### ●虫除け対策●

IFA アロマセラピスト 荒木 敦子



いろいろな発見があるお子様とお散歩は楽しみですが、特に夏は蚊をはじめとした虫に悩まされることもあるでしょう。そんな時には天然由来で肌への作用が穏やかな精油を使って、虫除け対策をしてみてもいいかもしれません。レモンユーカリの精油に含まれるシトロネラールは、蚊やハエなどが嫌う香りとして知られています。

### 虫除けスプレースの作り方

用意するもの:

- 遮光のガラス製スプレー瓶
- 精油(真正ラベンダーとレモンユーカリ)各10滴
- 植物油(アーモンドやグレープシードなど)10ml
- 精製水10ml

1. スプレー瓶に植物油、精油、精製水の順序で入れる。
2. 使う前にはその都度軽く振り、お子様の周りにスプレーする。

直射日光をさけて保存し、1週間程で使い切るようにします。より簡単には、コットンなどにレモンユーカリ精油を2滴ほど含ませ、お子様のお洋服のポケットなどに入れてあげます。この場合、直接肌に触れないよう注意してください。

参考文献 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー (池田書店)



# 親子で遊ぼう 「新聞紙であそぼう」

身近にある新聞紙を使ってとことん遊びます。さいて！  
丸めて！折って！やぶる！……etc. お母様とお子様  
のアイデア次第で楽しさ倍増です。

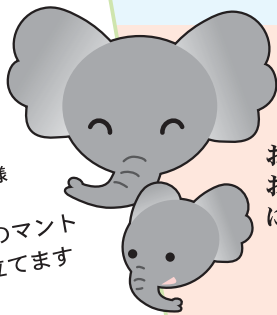
- まずは新聞紙をそのまま……アンパンマンのマント
- 裂く……細長く引き裂いて、ラーメンに見立てます
- 丸める……こぶし大に丸めて野球のボール  
キャッチボールをしてみましょう
- もっと大きく丸めてサッカー……蹴ってみましょう
- 折る……広げて“かぶと”を折り、  
丸めて“刀”を作るとりっぱな武士に

## ●かぶとの折り方



やぶる……最後はビリビリ小さくやぶって雪にみたくて  
紙吹雪もよし、思いきりグチャグチャにやぶ  
いて、その感触、音を楽しんでも良しです。

お片づけは、大きなゴミ袋を用意して、「ブルトナーがゴミを集  
めま〜す」と言って、ゴミ袋にゴミを入れていきます。お子様をうま  
く乗せて遊びながらやるのがコツ！です。それで集まったらゴミ袋  
ボールを作って、また遊びます。軽くて、ガサガサ言って、投げても  
蹴っても、ぶつかっても安全で面白いですヨ！



2歳児は、身の回りの物をいろいろな物にみたくて、  
つもりになって遊ぶことが大好きです。  
犬になったつもりでハイハイしたり、  
お手玉をおにぎりにみたくて食べるまねをしたりします。  
お母様も恥ずかしがらずに、“げんこつやまのたぬきさん”  
になったつもりで遊びましょう！



# 歌って♪あ・そ・ぼ♪ 「げんこつやまのたぬきさん」

♪げんこつやまの たぬきさん  
おっぱいので ねんねして  
だっこして おんぶして またあした♪

## 遊び方

- げんこつ……両手をグーにして交互に重ねる。
- おっぱい……両手を軽く握り、口にあてて、  
ミルクを飲むようなしぐさをする。
- ねんね……手の平を合わせて、ほっぺたにつけ、  
眠る様子を表現する。
- だっこ……両手を胸の前に持ってきて交差し、  
赤ちゃんを抱く様子。
- おんぶ……両手を背中に持っていき、おんぶしているようにする。
- またあした……お子様と向かい合ってじゃんけんをします。  
\*じゃんけんのルールが分からないうちは、大人の真似をしますが、  
じゃんけんが分かるようになれば、じゃんけんをして遊びます。

# ママ、絵本よんで！

2才半になると、簡単なものがたりを楽しめるようになります。今回は、①登場人物  
が多くなく、②あらすじが簡単、絵本を2冊紹介します。

小池 晶



## 「しろくまちゃんの ほっとけーき」

作/わかやまけん  
こぐま社 本体価格 800円

しろくまちゃんがホットケーキを作って、友だちのこぐ  
まちゃんと一緒に食べるお話です。「ぼたあん」「ぴちぴち」  
の音とともに、ホットケーキが焼きあがっていくページを  
見ると、きっとホットケーキが食べたくなるでしょう。卵  
を落として割ってしまったり、粉を飛び散らせたり、2歳  
児さんが共感できる場面がいっぱいの絵本です。



## 「はらぺこあおむし」

作/エリック・カール 訳/もりひさし  
偕成社 本体価格 1,200円

たまごからかえったあおむしが、毎日いろいろなものを  
食べて大きくなり、1週間後にちょうになるお話です。穴  
あきのしかけとカラフルな絵が、お子様を魅了すること  
でしょう。ページがめくりやすい、厚紙でできたボードブ  
ック版(税込み945円)もあります。

## 住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都  
合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、**  
**お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**を  
お伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

\*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはございません。

- 発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター
- 発行責任者:岸 玲子
- 発行年月日:平成18年2月初版発行/平成27年1月修正版発行
- 連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目  
TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725  
e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

【研究運営メンバー】荒木敦子、池野多美子、佐々木成子、宮下ちひろ、伊藤佐智子、  
Houman Goudarzi、小林澄貴、西原進吉、湊屋街子、山崎圭子、アイツバマイゆふ、小林祥子、  
田村菜穂美、磯岡芽子、加藤幸子、木原真由美、田中薫、干場円香、松岡寛、若杉さおか

当センターのホームページでは、  
研究グループの紹介や  
当センター業績をご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/>

## 研究メンバー紹介

