

お子様と
ご家族におくる

4歳児

ポプラ通信

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ところです。

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。

お子様とお母様、そしてご家族のお役にたてばとポプラ通信を発行しておりますが、今回は、乳幼児期に多い“急性中耳炎”について特集いたしました。良くある病気だからこそ、適切な予防と対処法を知っておきたいものですね。ご参考にさせていただきますと幸いです。

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 ●急性中耳炎

Oh!yatsu.....「タピオカの黒ごま蜜かけ」

親子でアロマ.....「ハンドマッサージ」

歌って♪あ・そ・ぼ♪.....「森のくまさん」

Fresh! Fish Hokkaido.....「さけ」「コンブ」

ママ、絵本よんで!.....「キャベツくん」
「バムとケロのにちようび」

急性中耳炎

急性中耳炎は、乳幼児期に多い病気で、風邪症状に続いて、突然の激しい耳の痛み、発熱、夜泣き、耳だれ、耳鳴り、耳が詰まった感じなどが起こります。言葉で伝えられない乳幼児では、耳によく手をやる、耳を触ると嫌がる、機嫌が悪くぐずったりします。

急性中耳炎はどうして起こるの？

多くは風邪をひいたときに、鼻やのどに炎症を起こした細菌やウイルスが耳管を通して中耳に入ることによって中耳炎を発症します。こどもに多く見られる原因は、

- (1) 子どもの耳管は大人にくらべて太く、短く、さらに角度が水平に近いのでのどや鼻にいる細菌やウイルスが中耳に侵入しやすい、
- (2) 全身の抵抗力やのど・鼻の粘膜の抵抗力が未熟なため、かぜをひきやすい、などの理由があります。

治療について

急性中耳炎の症状が見られたら耳鼻科医(小児科医)の診察を受けてください。鼓膜の診察が必要です。抗生物質、消炎剤、鎮痛剤にて治療し、安静を保ちます。膿がたまると鼓膜のはれがひどく痛みが強いときや、熱が高いときは鼓膜切開し、たまっている膿を出すこともあります。途中で治療をやめると、再発を繰り返したり(反復性中耳炎)、滲出性中耳炎や慢性中耳炎に移行してしまうことがありますので完全に治ったといわれるまで、きちんと治療をうけて下さい。

日常生活での注意点

鼻は片方ずつゆっくりとかむようにしてください。急にかむと細菌を耳の中におしこんでしまいます。また赤ちゃんにミルクを飲ませるときはできるだけ頭を起こして飲ませてください。寝かせて飲ませると中耳にミルクが入りやすくなり、中耳炎を起こすことがあります。プールに関しては主治医の許可があるまでやめましょう。

滲出性中耳炎

滲出性中耳炎とは、中耳腔に滲出液という液体がたまる病気です。一番多いのは急性中耳炎が治りきらない場合です。自覚症状は少なく、つよい痛みや発熱はともなわないのですが、

軽度～中等度の難聴が見られることがあります。(軽度のため気づくのが遅れることがあります。)

日常生活ではテレビのボリュームを上げる、呼んでも返事をしない、聞き返しが多いなどの症状で難聴が疑われます。一部ですが、あとで入院手術が必要になる真珠腫性中耳炎になってしまうこともあります。滲出性中耳炎の治療は耳鼻科にてきちんと受けてください

慢性中耳炎

慢性中耳炎には二つのタイプがあり、一つは慢性化膿性中耳炎とよばれるもので、急性中耳炎が治らずに、鼓膜に穴が開いたままになり、耳だれ(耳漏)をくりかえすものです。再発を防止するためには、鼓膜の穴をふさぐなどの手術が必要になります。もう一つは真珠腫性中耳炎とよばれるもので、周囲の骨をこわして進行します。治療はほとんどの場合、手術が必要です。

参考文献

- 小児疾患診療のための病態生理 2002 Vol.34増刊号(東京医学社)
- 小児疾患の治療診断基準 2001 Vol.33増刊号(東京医学社)
- 小児科診療、小児の治療指針 2002 Vol.65増刊号(診断と治療社)
- イラストによるお母さんへの病気の説明と小児の診療 解説編第2版(南山堂)

歌って♪あ・そ・ぼ♪ 「森のくまさん」



皆さんも良くご存知のアメリカ民謡「森のくまさん」の紹介です。お子様とお母様で、追いかけて歌ってみてください。

ある日♪ ある日♪ 森の中♪
熊さんに♪ 熊さんに♪ 出会った♪
出会った♪ 出会った♪
(母子一緒に) 花咲く森の道、熊さんに出会った♪

黒文字
お母さんのパート
赤文字
お子さんのパート

……このように追いかけて楽しんでください

- 1 ある日森の中 くまさんに 出会った
花咲く森の道 くまさんに 出会った
- 2 くまさんの 言うことじゃ お嬢さん おにげなさい
スタコラ サッササノサ スタコラ サッササノサ
- 3 ところが くまさんが あとから ついてくる
トコトコ トコトコと トコトコ トコトコと
- 4 お嬢さん お待ちなさい ちょっと 落とし物
白い貝がらの 小さな イヤリング
- 5 あら くまさん ありがとう お礼に うたいましょう
ラララ ララララ ラララ ララララ

Oh!yatsu 美味しい“おやつ”をご紹介

タピオカの黒ごま蜜がけ

管理栄養士 小西 香苗

タピオカとは、亜熱帯地方のキャッサバ芋の根茎から製造したデンプンを球形にして乾燥した物です。

清涼感あるタピオカに黒練りごまの入った黒蜜をかけるシンプルなデザートです。プチプチしたタピオカの食感をお楽しみください。

材料

- (4人分)
- タピオカ……………100g
 - 黒練りごま……………大さじ1
 - 黒砂糖……………40g
 - 水……………50cc
 - 片栗粉……………小さじ1/2
 - 塩……………少々

栄養価
エネルギー144kcal、タンパク質0.9g、
脂質1.9g、カルシウム73mg、鉄分0.9mg

作り方

- ①小鍋に水、黒練りごま、黒砂糖、を入れ火にかけて、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②塩を入れる。片栗粉を極少量の水(分量外)で溶いて入れ、かき混ぜる。
- ③出来た黒ごま蜜は、粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ④鍋に多めの湯を沸騰させ、タピオカを入れて透明になるまで20～25分茹でて、ざるに取り水洗いする。
- ⑤タピオカを器に盛り、黒ごま蜜をかける。



Point Memo

■タピオカはスーパーの中華材料コーナーで手に入ります。タピオカは十分沸騰した熱湯に入れてください。また、多少粒の芯が残っていても、冷水に通せばほぼ透明になります。

親子でアロマ

● ハンドマッサージ ● IFA アロマセラピスト 荒木 敦子

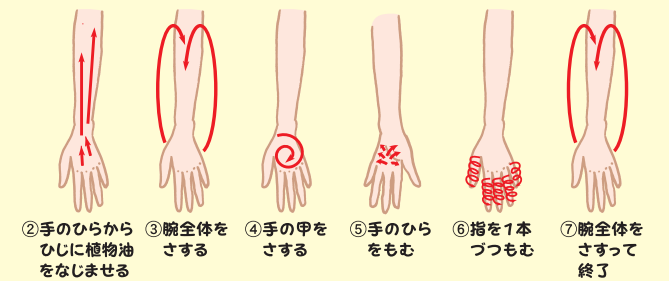
保育園や幼稚園に通うようになり、社会性も出てきたころ。4歳児なりに悩みや葛藤もあるのではないのでしょうか。1日の終わりにゆっくりとお子様と向き合いながら、ハンドマッサージを試されてはいかがでしょうか。また、自分のことは自分でできるようになり、お手伝いをしたり誰かの役に立ちたいと思いがちです。お子様にマッサージをしてあげただけでなく、是非お子様にもマッサージをしてもらって下さい。やさしくふれることが、相手をいたわる気持ちにつながってくると思います。お子様と会話をしながら「一番気持ちいい」と感じる方法を見つけてみて下さい。

マッサージオイルは植物油(アーモンド油やグレープシード油など)を用います。20mlの植物油に、好みに応じて1～2滴の精油を混ぜてもよいでしょう。精油を少量加えることで、触覚と嗅覚の相乗効果が期待できます。お子様にも好まれ、安心して使えるお勧めの精油はラベンダー、ローマンカモミール、オレンジなどです。余ったマッサージオイルはガラス製の遮光瓶にいれ、2週間程で使い切ってください。

手のひら全体で軽くなできるようにします。身体を中心(心臓)に向かうときはわずかに力を入れ、身体の末端に向かうときは力を抜く、といったリズムをつけていきます。「痛い」と感じたら強すぎです。

簡単な手順 (片手につき5分くらいを目安に)

1. 少量(10円玉大くらい)のマッサージオイルをまずは自分の手にとり、両手になじませる。
2. お子様の手からひじあたりにマッサージオイルをぬる。
3. 腕をさする。
4. 手の甲をさする
5. 手のひらをもむ
6. 指をもむ
7. 再び腕をさすって終了



注意
マッサージオイルは、お肌に合うか事前にパッチテストをしてチェックします。腕の内側に少量塗り、1日様子をみて赤くなったり痒くなったりしなければ大丈夫です。お肌に異常を感じたときはすぐに使用を中止し、せっけんで十分に洗い流して下さい。

Fresh! Fish Hokkaido

魚介類はお子様の成長に欠かせない栄養を豊富に含み、食の安全や味覚など食に関する感性をみがく「食育」にとっても重要な食材です。大人の生活習慣病の予防にもつながるので、ご家族で北海道の豊かな海の幸をもっと食べてみませんか？今回は北海道が漁獲量日本一のサケとコンブの簡単な食べ方についてお話しします。

多賀 崇子



サケ

旬：5月～6月(時ざけ、トキシラズ)、
9月～11月(アキアジ)

最近ではあぶらがのった輸入の養殖サーモンが好まれますが、北海道で漁獲されるサケは天然で自然の栄養がいっぱいです。春はあぶらがのっているのが、さっと塩をふって焼くだけでごちそうに。また、アキアジといえば塩ザケが一般的ですが、秋には旬の生サケを使ってお子様が好きなフライやシチューなどはいかがでしょう。

ワンポイント!

サケやイクラのきれいな赤い色は、アスタキサンチンというエサである動物プランクトン由来の天然色素で、ニンジンなどに含まれるβ-カロチンの仲間です。免疫力を高め、酸化作用を持っています。



コンブ

旬：3～6月(生の刻みコンブの場合)

北海道では、だしを取った後のコンブを「捨てる」という家庭が多いのですが、コンブはとても優れた食品で、特にミネラルと食物せんいを豊富に含んでいるので、便秘ぎみのお子様やコレステロールが気になる方にとってもおすすめです。だしを取ったあとのコンブは、千切りにしてツナと混ぜ、めんつゆであえて海鮮サラダにしたり、沖縄地方の料理「クーブイリチー」のように、豚肉・かまぼこと一緒に甘辛く炒めると、お子様でも食べやすいと思います。

ワンポイント!

コンブの表面についている「白い粉」は、マンニットという、うま味成分です。カビ・ゴミではありませんので洗わずにそのまま調理してください。

ママ、絵本よんで!

4才になると、幼稚園や保育園に通う子が多くなっていく時期ですね。交友範囲がぐっと広くなり、仲のよい特定の友だちもできてくるころだと思えます。今回紹介する絵本のテーマは「友だち」。さあ、どんな友だちがでてくるのでしょうか。

小池 晶



「キャベツくん」

文・絵/長 新太
文研出版 本体価格 1,300円

キャベツくんに会ったブタヤマさん、「キャベツ、おまえをたべる！」。するとキャベツくん、「ぼくをたべるとキャベツになるよ!」。この後、キャベツくんとブタヤマさんは、どうなるのでしょうか。この2人、食べる・食べられる間柄を思わせつつも、「キャベツくんとブタヤマさん」「キャベツくんにちようび」「つきよのキャベツくん」とシリーズが続くことから、本当は友だち同士なのかかもしれません。作者の長新太さんが亡くなって、これ以上の続きが見られないのが残念なシリーズです。



「バムとケロのにちようび」

文・絵/島田 ゆか
文溪堂 本体価格 1,500円

しっかりものの犬のバムと、天真爛漫なかえるのケロ。部屋をそうじした後にとろんこのケロが帰ってくる場面を見ると、この2人は、親子に近い友だち同士といえるでしょう。細かい絵のところどころにでてくる隠れキャラクターを探すのも、楽しみのひとつです。この他にも、「バムとケロのそらのたび」「バムとケロのさむいあさ」「バムとケロのおかいもの」の絵本があります。

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ありません。

■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8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、嶋馬寿子、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

