

お子様と
ご家族におくる

4歳6ヶ月児

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、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。

さて、お子様は4歳半を迎えられ保育園、幼稚園など集団の中でいろいろな感染症にかかる事が多くなってきている頃と思います。子どもたちは感染症にかかりながら、免疫力を高めているようなところがありますが、同時に感染症の予防や適切な対処法も集団生活においては大切になってきます。

今回のポプラ通信は、幼児期に集団生活で良くかかる“溶連菌感染症”を特集として取り上げました。ご参考にし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、よろしくお願い致します。



CONTENTS

特集 お母さんはホームドクター

小児科医 鷺野 考揚 ●溶連菌感染症について

Oh!yatsu.....「上新粉の蒸しパン」

親子でアロマ.....「軟膏」

♪歌って♪あ・そ・ぼ♪.....「うさぎとかめ」

Fresh! Fish Hokkaido.....「ホッケ」「サンマ」

ママ、絵本よんで!.....「じゅげむ」
「じごくのそうべえ」

よう れん きん かん せん しょう 溶連菌感染症について

ようれんきんかんせんしょう ベータようけつせいれんさきゆうきん
溶連菌感染症とは、A群β溶血性連鎖球菌という細菌が引き起こすこどもに多い病気です。咳や唾液によりうつり、幼稚園・学校での集団感染や、家庭内感染が見られます。

ようれんきんかんせんしょう
溶連菌感染症の多くはのどの感染症(いんとう炎、へんとう炎)をおこし、急激な発熱・のどの痛み・頭痛・腹痛・嘔吐などの症状が出ます。のどが真っ赤に腫れ、くびのリンパ節がはれ、いちごじた 舌とって舌の表面が赤くブツブツになります。3歳以下では高熱はまれで、普通の風邪との区別が困難です。(診断にはのどの検査が必要になります。)また溶連菌性のいんとう炎・へんとう炎にともなって、わきの下・くびの周り・股の部分などのやわらかい部分に赤いかゆみを伴う発疹ほっしんが出ることがあります。顔面では額や頬は赤くなりますが、口の周りには発疹ほっしんが出現せず白く見えます。発疹が出てから7日くらいしてから皮膚がぼろぼろ皮むけることもあります。

以上のほかにも、皮膚感染を起こすこともあります。

そくはつしょう 続発症について

溶連菌それ自体が起こす感染症状のほかに、溶連菌感染後時間がたってから発病する以下の続発症そくはつしょうもあります。

しきゅうたいじんえん
糸球体腎炎: 血尿、尿量減少、むくみなど
リウマチ熱: 発熱、関節の痛み、心臓の病気

検査・治療について

検査はのどを綿棒でこすって、溶連菌がいるかないか調べます。

溶連菌がいたら抗生物質を10~14日間と長めに内服します。抗生物質を飲むと4~6日くらいで熱も下がり、のどの痛みも良くなりますが、抗

生物質をすぐ中止すると再発しやすいこと、また続発症(腎炎やリウマチ熱)を防ぐために、主治医の指示に従って最後まで内服することが大切です。(症状が治まったからといって自分の判断で途中で抗生物質を中止しないでください。)また、腎炎の合併がないか調べるための尿検査を主治医の指示に従って2~3週後に受けてください。

注意

のどが痛いときは、熱いもの、味の濃いもの、すっぱいものはのどにしみて痛いので避けてください。また水分を十分に取らせましょう。家族内感染が多いので、家族(特に兄弟)の検査も必要です。(無症状でも保菌していることがあります。)また何回でも感染することがあります。

参考文献

小児疾患診療のための病態生理 1 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♪ 「うさぎとかめ」

昔話や童話など、“読み聞かせ”が楽しめる頃になってきたお子様とお母様に、童謡「うさぎとかめ」をお薦めします。
イソップ童話の「うさぎとかめ」のお話を歌にしたものですが、4番まで歌詞を覚えていませんか?
意外と歌詞を忘れていた童謡ってありますよね。
お子様に「うさぎとかめ」の“読み聞かせ”をした後に、一緒に歌ってみてはいかがでしょうか。

- もしもし かめよ かめさんよ
せかいのうちに おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか
- なんと おっしゃる うさぎさん
そんなら おまえと かけくらべ
むこうの 小山の ふもとまで
どちらが さきに かけつか
- どんなに かめが いそいでも
どうせ ばんまで かかるだろ
こらで ちょっと 一むむり
グーグーグーグー グーグーグー
- これは ねすぎた しくじった
ビョンビョンビョンビョン ビョンビョンビョン
あんまりおそい うさぎさん
さっきのじまんは どうした

Oh!yatsu 上新粉の蒸しパン

管理栄養士 小西 香苗

日本人の主食であるお米の“米離れ”が年々進んでいる中で、米を手軽に食べてもらいたいとの願いから、米粉(上新粉)を使った米粉パン、ケーキ、クッキーなどへの応用が広がっています。小麦アレルギーのお子様から、モチモチ食感を楽しみたい大人まで、おいしくいただける蒸しパンを紹介します。



写真は「トラ豆の甘煮」入りです



■蒸し器を使わずに、ラップをかけて電子レンジでもできます。豆の甘煮入り、お抹茶入り、黒糖入り、レーズン入り、栗の甘露煮入りなどアレンジいろいろ。牛乳を豆乳にしてもおいしいよ。

材料

(10切れ分)
上新粉……………150g
重曹……………小さじ1
砂糖……………50g
卵……………1個
植物油……………大さじ1と1/2
牛乳……………1/2カップ
栄養価(1切れ分)
エネルギー134kcal、タンパク質1.8g、
脂質6.0g、カルシウム15mg、鉄分0.2mg

作り方

- ① 上新粉と重曹をふるいにかける。
- ② 卵と砂糖を泡だて器でとろみがつくまでよく混ぜる。
- ③ ②に植物油を入れ、牛乳も加えて良く混ぜる。
- ④ ③に粉を1/3量入れて泡だて器で良く混ぜる。
- ⑤ 残りの粉を加えてゴムべらで混ぜる。
- ⑥ 蒸し器で15~20分蒸す。

親子でアロマ

軟膏

IFA アロマセラピスト 荒木 敦子

元気に動き回るお子様は頼もしいものですが、かすり傷が耐えない毎日。そんなちょっとした傷に便利な、自家製軟膏を紹介します。用いる精油はラベンダーとティートリーの2種類。ラベンダーには炎症を鎮める成分が含まれています。ティートリーは雑菌やカビの生育を抑えます。小さなすり傷や切り傷はもちろん、虫さされ、湿疹、あせも、打ち身など、何にでも使えて、まさに万能。お出かけ用かばんに常備しておけば、お散歩や旅行のときにも重宝します。

ただし、大きな傷や症状が気になる時には迷わず医師に相談してください。



万能軟膏の作り方

用意するもの:
遮光のガラス製クリーム瓶
精油(ラベンダーとティートリー) 各2滴
植物油(ホホバオイルなど) 7ml
蜜蝋(ミツロウ) 3g

1. 植物油とミツロウをクリーム瓶に入れ、湯煎で溶かします。
2. ミツロウが溶けたら、竹串などでよくかき混ぜます。
3. 粗熱が取れたら精油を加え、さらに軽く混ぜてからふたを閉めます。
4. 冷めてしっかり固まったらできあがり。

注意

出来上がったら、お肌に合うかパッチテストをしてみます。腕の内側に少量塗り、1日様子を見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。直射日光をさけて保存し、2ヶ月程で使い切るようにします。

ミツロウは、精油や植物油とおなじくアロマセラピーショップで入手できます。

植物油やミツロウがなければ、薬局で購入できるワセリンで代用します。ワセリン10g程に精油を加え、良く混ぜれば出来上がりです。

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)

Fresh! Fish Hokkaido

最近はスーパーなどでも、家庭ですぐ料理できるように魚を希望通りにさばいてくれます。このようなサービスを利用して、ご家庭で気軽に魚を食べてみてはいかがでしょうか。今回は1年中見かける魚の旬と食べ方についてお話しします。

多賀 崇子



ホッケ

旬: 4月～7月

鮮魚の選び方:

すでに2枚におろしたものを購入する時は、身が白く濁っていないものを選びましょう。

干物として1年中スーパーで見かける魚ですが、あぶらがのる春は生のホッケがよくお店に出ていますので、フライや煮魚、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理が楽しめます。

ワンポイント!

ホッケにはマボッケと冷たいオホーツク海などで獲れるシマボッケ(キタノホッケ)の2種類があり、普段よく見かけるのはマボッケです。シマボッケには名前の通り皮にはっきりとした黄色っぽい縞模様があります。こちらはマボッケよりもあぶらのりが良く、おいしいとわれています。



サンマ

旬: 8月から9月

鮮魚の選び方: 目が澄んでいて腹部が銀色に光り、よく太っているものを選びましょう。

冷凍ものが1年中出回っていますが、旬の夏はあぶらがのっておいしいのはもちろんのこと、値段も段々と安くなるので購入しやすいですね。塩焼きには粒がサラサラした「焼き塩」を使うと良いでしょう。暑い夏には梅干しと一緒に煮たり、「ウナギ蒲焼きのタレ」を利用して蒲焼きにしてもおいしいです。

ワンポイント!

魚の脂肪はコレステロールを下げる良質の脂肪です。さらに青魚のサンマには血液をサラサラにするEPAや学習機能の向上に役立つDHAという脂肪がたくさん含まれています。(参考文献: 釧路水産試験場・試験研究は今)

ママ、絵本よんで!

最近、テレビで「日本語」をテーマにしたクイズ番組や子供向けの番組が放送されるなど、ちょっとした「日本語」ブームです。なかでも「落語」は日本の伝統的な話芸で、語り中心で物語を進めることから、内容がおもしろいものがたくさんあります。今回紹介するのは「落語絵本」。寄席に行くのはちょっと…という方も、手軽に自宅で「落語」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

小池 晶



「じゅげむ」

作/川端 誠

クレヨンハウス 本体価格 1,200円

ある夫婦の間に、子どもが生まれました。よい名前をつけようとするあまり、名前が長くなってしまいます。さて、その名前とは? 「じゅげむじゅげむごこうのすりきれ…」と、親子で暗記するのを競争しても楽しいでしょう。川端誠さんの落語絵本には、この他にも「たのきゅう」「めぐるのさんま」「まんじゅうこわい」などがあります。



「じごくのそうべえ」

作/田島 征彦

童心社 本体価格 1,400円

軽業師(かるわざし)のそうべえは、つなわたりの最中に落下して、死んでしまいます。閻魔(えんま)大王の怠慢なおさばきで、歯抜き師の「しかい」、医者「ちくあん」、山伏の「ふっかい」といっしょに地獄に送られるのですが、さてどうなるのでしょうか? それぞれの得意分野を生かし、地獄の難題をつぎつぎクリアしていく4人に対し、拍手喝采を送りたくなることでしょう。関西弁の響きも心地よい絵本です。

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8月初版発行/平成27年3月1日修正版発行
- 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、三浦りゅう、田村菜穂美、加藤幸子、木原真由美、田中薫、干場円香、松岡寛、若杉さおか、阿部香苗

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

研究メンバー紹介

