



教えて！
鈴木先生

子育ての悩み どうしたらいいの？

まるごとスタッフかつきーパパ・ママが聞く

に体重も追いついていきますよ。

●柿 先生からさう言われてもらえて、安心しました。

●先生 あとは、赤ちゃん本人が機嫌よく「ミニ」について活気があることが大切です。発育曲線から逸脱しつつある場合には原因となる病気がないか、病院で調べてもらうのがよいでしょう。

便秘について

●柿 便秘が続きます。病院にもかかっていますが、なかなか改善しません。

●先生 まず「便秘」は個人差があり、明確な定義はありません。一方、便秘によって身体に症状が現れ、治療が必要な場合を「便秘症」と呼びます。

●柿 「便秘症」、初めて聞きました。例えばどんな症状があるのでしょうか？

●先生 便をする際、いきんで真っ赤になつて苦しそうだけではない。これは疑わしい症状です。他に、硬い便が出ない、食欲減退、お尻が切れる、拭くたびにただけ血が付く、口が臭くなるなどがあります。逆に数日に一回の排便でも排便に困難を伴わず、元気があれば便秘症とは言えません。

●柿 便秘を放置してあげるとどうなってしまうのでしょうか？

●先生 お腹のなかで、徐々に水分が吸収されて硬くなり、排便時に痛みを伴い排せできます。さらに便が貯まり排せしにくくなるので、悪循環に陥ります。

●柿 自宅ではどんな対策ができませんか？

●先生 果物をすりおろしたものや搾り汁、5%糖濃度の100ccの白湯に砂糖5g、くらい糖水を少量飲ませるのはよいと思います。

●柿 糖分ですか？

●先生 はい。実は、子どもの下痢は糖類を含んだものも使われています。糖分が善玉菌を活性化させ、腸の動きが改善します。



「かつきーパパのドタバタ子育て日記」連載中の、弊社スタッフ柿崎は、8カ月の娘を持つパパ1年生。今回は、かつきーパパ＆ママが育児で感じる疑問や不安を長岡市下柳にある「エールホームクリニック」の小児科医師鈴木先生にお伺いしました。

明らか症状があるときは早めに病院を受診したほうが良いと思います。

●柿 親子の「ミニ」 ケーシオンについて

●柿 まだ言葉を話せないこともあって、「ミニ」ケーシオンを取るのが難しいと感じます。どんな接し方を心がけたらよいのでしょうか？

●先生 とても重要な質問ですね。最近ではスマホやテレビに依存した子育てが問題視されています。子ども親の双方の「ミニ」ケーシオンが子どもの発達と愛着形成にとても大切です。

●柿 間がもたないこともあって、どうしてもテレビに頼ってしまっています。

●先生 もちろん、テレビやスマホに頼ることも必要です。大切なことは子どもの反応に対してリアクションをしてあげること。泣いている子どもを泣き止ませるためにスマホを与えて放置するだけではなく、話しかけたり手を触れたりして相手をしてあげることです。育児は無理をしすぎないことも大切なので、その家庭ごとに落とし所をみつけて、バランスよく付き合うようにしましょう。

●柿 確かに、子どもって大人の反応を見ますよね。

●先生 そうです。そして、将来的に子のスマホ依存を防ぐため、親御さんが子どもの前でスマホし過ぎないようにしましょう。親の背を見て子は育ちます。

●柿 はい、気を付けます！

●柿 私たちが子どもの頃と比べると、子どもの予防接種数が増えて大変だし、多岐に不安を感じます。

●先生 「ワクチンが多すぎて大変」と感じるかもしれませんが、「ワクチン」を打つことで予防できる病気が増えてきた」と考えることもできます。赤ちゃんは母親の抗体を買って生まれてきますが、それも4〜6か月で消失してしまいます。そのため乳幼児期は感染症に弱く、多くの感染症のリスクに晒されています。ワクチンが発展する前は命を落とす感染症もありましたが、ワクチンによって劇的に発症率が下がっており、今では90%以上減少した病気もあります。

●柿 確かに、医学の進歩で赤ちゃんを守るのには有難いことですね。今日はありがとうございました！

●先生 赤ちゃんを守るために計画的な予防接種が大切です。



▲「エールホームクリニック」では、計画的な接種ができるよう、母子手帳サイズの予防接種カレンダーを提供しています。



教えてドクター！

小児科

Q ワクチン同時接種の安全性とメリットについて教えてください。



（エールホームクリニック）小児科医師 鈴木 竜太郎 小児科専門医 腎臓専門医

A 同じ日に複数のワクチンを接種することを同時接種と言います。乳幼児期のワクチンは数種類も多く、風邪をひけばスケジュールがずれることもあるので、余裕を持って進める必要があります。通院回数の減少による保護者の負担軽減、早期の免疫獲得による感染予防のためにも同時接種は重要です。現在、乳幼児に接種できるワクチンはどの組み合わせでも安全に接種することが可能です。副反応の割合が増えたり、ワクチンの効果が落ちたりすることはありません。

ここがポイント！

ワクチン同時接種は乳幼児と保護者、どちらにとっても負担の軽減になります！

皮膚科

Q 胸にピリピリとした痛みや、ぶつぶつができました。何科にかかればよいでしょうか？



（エールホームクリニック）皮膚科医師/医学博士 藤本 篤 皮膚科専門医

A 片側のみの症状であれば帯状疱疹の可能性が高いです。他にかぶれや虫刺されでも似たような症状が出ることがありますので、まずは皮膚科に相談されることをおすすめします。帯状疱疹は原因ウイルスに対する薬の内服や外用で治療します。神経痛を合併することがあり、皮膚の症状が治った後も痛みが長引くことがあります。早めの治療が重要です。また50歳以上の希望者にはワクチンによる予防も行われています。



ここがポイント！

皮膚にぶつぶつができた場合、かぶれ、虫刺され以外にも帯状疱疹の可能性があるので、まずは皮膚科を受診してみてください。

今回の教えてドクターは

内科の渋谷先生・田村先生

先生への質問はP5の読者プレゼントの「ご意見・ご要望欄」からお寄せください。

※取材協力（エールホームクリニック）0258-86-8722

私たちがお答えします！



皮膚科医師 藤本 先生

皮膚科医師 苅谷 先生

内科医師 田村 先生

小児科医師 鈴木 先生

内科医師 渋谷 先生

内科医師 伊藤 先生