

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ



Vol. **103** 2023.7.1発行

## 夏本番! この時期、特に増えるお悩みとは?



梅雨入り宣言はどこへやら、連日暑い日が続きますね。気温が急激に上がる今の時期と夏・冬は、便秘に関するお悩みが特に増える時期です。成人の場合、食生活の乱れや水分・運動不足など複数の原因が考えられますが、子どもの場合、水分不足から便秘が引き起こされる場合も多く見受けられます。

理由として①子どもは大人と比べて体内の水分量が多いため、必要とする水分量が多いこと。②夏は発汗、冬は乾燥により水分の排出が多くなること、等が上げられます。その結果、便が硬くなってスムーズに移動しづらくなり、排便のペースが乱れたり、便がコロコロ状になったり、排便時に顔が赤くなるくらいいきまないと出ない、などの状態が引き起こされるのです。

下記に1日当たりの必要水分量をお示しします。この目安量の中には母乳やミルク・食事内(食材や汁物等)の水分量も含まれます。

対象	体重1kg当たりの必要摂取量
乳児期	150ml
幼児期	100ml
学童期	80-100ml
成人期	40-50mg



水分補給のタイミングとしては、起床時・遊んだ後・お風呂上がりなど、汗をかいたタイミングで摂取する他、時間を決めて少量ずつをこまめに補給するのが理想的です。ただし、肝心の母乳やミルクが飲めなくならないよう、ご注意を。

内容は、湯冷ましや麦茶が望ましいですが、意外と好き嫌いが分かれます。その場合は、市販の幼児用イオンウォーターや乳児・幼児用のジュースを2~3倍に薄めたものでも良いでしょう。また、お食事に大根・トマト・豆腐・りんごなど、水分が多い食材を取り入れる他、調理の際にバターや油を使用するとスムーズな排便が促されることもあります。

尚、腸の不調が長く続く場合や発熱・嘔吐など水分が急激に失われた際は、必ず受診してくださいね。

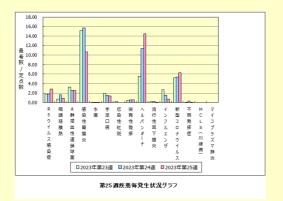
今年の夏も暑くなりそうです。大人も水分補給と規則正しい食生活を心がけ、夏を乗り切りましょう!

(管理栄養士 緑川涼佳)

参考文献:あんしん、やさしい 最新 離乳食オールガイド

### 感染症発生状況

- ●ヘルパンギーナの患者さまが多くいらっしゃいます。 症状が落ち着いても便からの排出がしばらく続きます。 手洗いをしっかり行いましょう。
- ●RSウイルス感染症の患者さまも増えています。風邪症状がある場合、赤ちゃんとの接触には注意しましょう。



# 7月の診察予定 🐔

	ılı.	-14		^		
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休診	休診
3	4	5	6	7	8	9
白井 AMJ)沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	EH AMHZL	AM小沢愉理 塩田	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
白井 PM福田	井之上 横山	AM福田 塩田	EH AMHZL	塩田	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
休診	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢愉理 塩田	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
AM/J·沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	#之上	小沢愉理塩田	休診	休診
31						
白井 AM小沢愉理 PM福田						

- ●7/7午後小沢愉理医師は休診となります
- ●7/10~7/14小沢愉理医師は休診となります
- ●7/12午後福田医師は休診となります。塩田医師の代診があります
- ●7/10~7/14小沢浩医師は休診となります
- ●7/24~7/28白井医師は休診となります。

### 8月の診察予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	井之上 横山	小沢浩福田	白井 AM井之上	小沢愉理	休診	休診
7	8	9	10	11	12	13
白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	自井 AM井之上	休診	休診	休診
14	15	16	17	18	19	20
白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩 福田 AM塩田	白井 AM井之上	小沢愉理 塩田	休診	休診
21	22	23	24	25	26	27
白井 AM小沢愉理	井之上 横山	小沢浩塩田	白井 AM井之上	小沢愉理 15:00~塩田	休診	休診
28	29	30	31			
白井 AM小沢愉理 PM福田	井之上 横山	小沢浩福田	皏			

- ●7/31~8/4塩田医師は休診となります
- ●8/21~8/25福田医師は休診となります.8/23塩田医師の代診となります
- ●8/25塩田医師の診察は15:00~となります
- ●8/30塩田医師は休診となります
- ●8/31井之上医師は休診となります

### \*診察予定は変更になることがあります。ご了承ください。

#### 島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ

T E L: 042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13 (八王子市小児・障害メディカルセンター内)

(HP) www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8

★当院の新型コロナウイルス対策についてはホームページをご確認ください。

# 外外外

## 外来診療のお知らせ

### ★こども相談外来★

お子さんのこと何でもご相談ください。

(診察時間:30分)

●水曜日13:45~14:45

(第2水曜日は休診)

担当:小沢浩

●金曜日14:00~15:00

担当: 塩田睦記

\*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。 問い合わせ先: 042-634-9559

## ★チック外来★

●第1·4·5水曜日12:00~12:30

担当:小沢浩

\*不定期に休診となることがあります。

◆完全予約制になります。

お電話でお問い合わせください。 問い合わせ先: 042-634-9559

#### ★お薬外来★

●当院で定期薬の処方を3か月以上されている方で前回受診後から症状の変化がない方を対象に、定期薬の処方のみで、在院時間が短くなるように配慮いたします。

\*お薬外来の利用には処方日数など条件が ありますので詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先: 042-634-9008



# お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の 位置づけが5類感染症になりましたが、

当院は医療機関のため、引き続き、マスクの着用をお願いしております。

2歳未満および特別な事情のある場合を除 き、可能な限りマスクの着用をお願いします。 当院での用意はありません。

また、飛沫防止の観点から、不織布マスクを 推奨しております。

問い合わせ先: 042-634-9008