

♡ えみんぐ ♡ 通信

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.39 2014.10.31発行

便秘

今回は便秘についてお話ししましょう。

子どもの便秘は珍しいことではありません。腹痛の原因として便秘は多いです。便秘とは排便が順調に行われない状態の事です。便秘の定義になると難しくなります。毎日便通がなくても、2～3日に1回の排便で特に問題なければ便秘とは言えません。また、毎日便通があっても、その量が極めて少ない時には便秘と言えるでしょう。3～4日以上排便がない場合を便秘とすることが一般的です。赤ちゃんの場合、機嫌が良くミルクも良く飲み、お腹も張っていないのであれば、便秘とは考えなくていいのです。便がこころろして、便をするといきんで苦しそうにすると、肛門がきれた場合には痛みのため排便を我慢することがあり、ますます排便が困難になります。排便がないために何らかの症状が出た時には、便秘症として治療が必要です。下剤や整腸剤、肛門への軟膏を処方します。どうしても便が出ないときは浣腸をします。浣腸

が習慣になるということはありません。

排便をうながす方法として、生後数か月の赤ちゃんには綿棒浣腸、その後は座薬や浣腸があります。綿棒浣腸は、大人が使用する硬めの綿棒にオリーブ油やベビーオイルなどを付け、ゆっくりお尻の穴へ入れます。約1～2cm位入れて綿棒を優しくクルクルと回しながら直腸の壁を刺激します。おむつ交換時には、おへそを中心に「の」の字を書くように時計回りにマッサージをしましょう。離乳食が進んでいけば、くだものや野菜を加えることが大切です。幼児であれば、繊維分の多い食物をとらせましょう。

幼児では毎日きまった時間にうんちをする習慣をつけましょう。便意がなくてもトイレに座らせましょう。しっかりと無理にさせることは逆効果です。排便した時には褒めてあげましょう。

(小児科医 小沢 愉理)

専門スタッフの子育てアドバイス♪

今回は親御さんを主役に”大人も休もう”というテーマでお話したいと思います。

大人だって人間です。子どもと同じように嫌なことがあればイライラしたり、落ち込んだりしてしまいますよね。でも、育児に家事に仕事にと…忙しい日常は待ってはくれません。

そんなとき、いつも以上に些細なことにイライラしたり、子どものほんの少しのわがママが許せなくなったり、なんてできないだろう、周りの人は助けてくれないと悲しく孤独な気持ちになったりしませんか？それは、頑張りすぎた心からのSOSかもしれません。体が動くからと頑張りすぎず、心に休養を与えてあげてください。

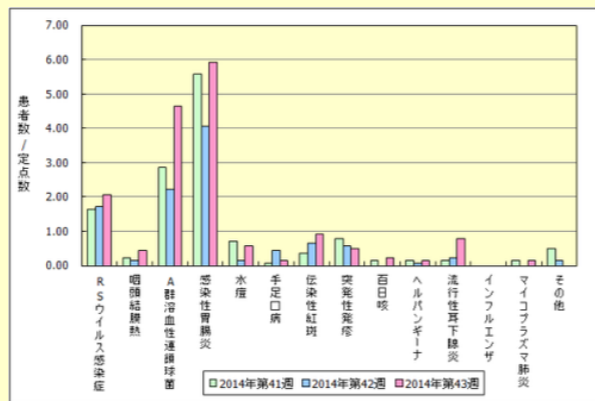
「休めと言われても、そんな時間はない」という方は多いと思いますが、頑張りすぎれば心も体と同じように病気になってしまいます。心の病気は治療に時間が必要なので、そのことを考えれば、倒れる前に少し無理してでもリラックスする時間を作った方がお得ですよ。皆さんは大丈夫ですか？

自分の気持ちを振り返るのが苦手な方は、お子さんの反応を見てみてください。子どもは敏感で、親御さんのイライラを感じ取って少しのことでかんしゃくを起こすなど、不安定になりやすくなります。今、お子さんはどんな表情をしていますか？

”休むことを頑張る”というのは変なお話かもしれませんが、「休めない！」と頑張りすぎて、自分も周りも苦しむ前に、頑張らなくて休んでくださいね。

(臨床心理士 高木 聡子)

八王子市の感染症発生状況



第43週疾患毎発生状況グラフ

RS感染症が増加しています。

溶連菌感染症の患者様も多いです。

手洗い・うがいをしっかり行って、予防してください。

えほんの紹介



「じゃあじゃあ びりびり」

まつい のりこ著

読んだことがある方も多いと思います。

赤ちゃんから楽しめる絵本ですね。

シンプルだけど楽しい1冊です。

(看護師 藤岡 由夏)

11月の診察予定

月	火	*水	木	金	土	日
					1	2
					休診	休診
3	4	5	6	7	8	9
休診	小沢愉理 野村	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 *岸本	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
小沢愉理 野村	小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
小沢愉理 野村	小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩	休診	休診
24	25	26	27	28	29	30
休診	小沢愉理 野村	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診

*水曜日の横山医師の診察はAM10:30からとなります。

*11/7午後の岸本医師の診察は16時からとなります。

予防接種のお知らせ

●平成26年10月から水痘(みずぼうそう)のワクチンが公費になりました。

詳細はお問い合わせください。

●インフルエンザの予防接種を10/17～1/9に行います。接種日は、

毎週水曜日: 14:00～15:00

毎週金曜日: 14:00～17:00 となります。

◆予防接種は完全予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。

TEL: 042-634-9008

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。

金曜日14時～15時

(第2金曜日は休診)

診察時間: 30分

担当: 小沢浩(小児科医)

●けいれん外来

水曜日14時～15時

担当: 雨宮馨(小児科医)

*不定期に休診となる場合がありますのでご了承ください。

◆予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。

TEL: 042-634-9559

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



TEL: 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