



ほけんだより

2017 年

3月 りすのき保育園 NO15

梅の花も満開になり、桜もあと少しで咲き始めますね。春ももうすぐそこまで来ています。一年間、お子様一人一人の身体と心の成長を、とても嬉しく思います。今年度も様々な面で保護者の皆様に支えていただいたこと、心より感謝いたします。

今月の予定

0歳児健診 6日(月) くるみの部屋 大池先生に診察していただきます。
身体測定 15日(水) 全園児



園内でのインフルエンザの様子

園内で発症したインフルエンザ A 型は、10名で(12月3名1月7名)、乳児が殆どでした。2月は発症しませんでした。地域では、まだ発症していますので、今後も予防に努めたいと思います。最近の傾向としては、発熱後いったん下がり、再度発熱する事もあるようです。インフルエンザの検査のタイミングも医師と相談しましょう。

こりす展では、お忙し中ご覽いただき、ありがとうございました。

「毎日のスキンケアで、健康素肌」 ～バリア機能を高める スキンケア～
というテーマで今回は取り組みました。

国立成育医療センターの大矢医師によると、生後1週間から毎日1回以上の全身保湿した子どもは、そうでない子どもに比べて、アトピー性皮膚炎発症が3割低い結果が出たと発表がありました。是非、バリア機能を高めるため、入浴後に丁寧にスキンケアをする時間を作ってはいかがでしょうか？

また、ご覽いただいた方々から、色々な情報をいただき、改めて小さい時からのスキンケアが、大切だという事を実感いたしました。

- ・産院では、入院中からスキンケアを毎日するように助産師さんから言われました。
- ・保湿クリームは、こんなに沢山塗るのですか？
- ・保湿クリームは、小学生で一カ月1キロ近く使ってほしいのです。(薬剤師さん)

・・・などなど。沢山お話を聞かせてくださいました。



3月3日は耳の日です。

耳の働きは、「音を聞く事」と、「バランスを保つ事」です。

耳は外に出ている部分の他に、頭の中にも大事な機能を持つ部分があります。

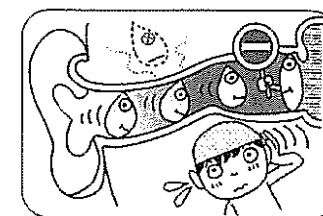
よく耳に水が入ってしまうことがあります。

そのままにすると、中耳炎になるのかな？

いえいえ、それはありません。水が溜まるのは、鼓膜の内側なので中耳まで入り込むことはありません。

しかし、綿棒でゴシゴシこすると、耳の穴の壁に傷がついて、外耳炎を起こす事があります。

水を出すのは、片足けんけんをする事はよくありますが、その他に、”仰向けに寝転がって1～2分「あーうー」と口を大きく動かし、その後、水の入った方の耳をゆっくり下にとすると水がたらーっと出てきます。

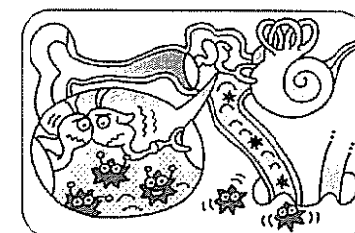


耳に水が入ると、中耳炎になることがある。

では、中耳炎は、どうしてになってしまうのでしょうか？

中耳炎は鼓膜の内側の病気です。鼓膜の内側と鼻の奥は管でつながっています。風邪を引くと、鼻水の菌が、耳管を通して中耳に入り、炎症を起こします。これが中耳炎です。

予防としては、鼻水をすすらない事、ためない事、片方ずつゆっくりと鼻をかむ事です。



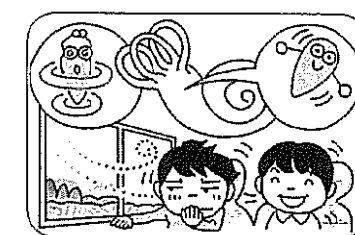
中耳炎の原因は鼻水から入る菌。

耳は音を聞くところですが、それだけではないのです。

耳の奥には前庭と言って、体がどのくらい傾いているかを感じるところと、三半規管と言って、体がどのように回転しているかを感じる所があります。

この2つがあるから、私たちは体のバランスをとる事が出来るのです。

車酔いは、体の揺れや振動が原因の一つなので、寝不足・食べ過ぎ、空腹時は注意しましょう。遠くを眺めたり、おしゃべりしたり、楽しい気分が予防になります。



体のバランスをとるのも耳の役割。

参考文献

「健」・・・三井記念病院 耳鼻咽喉科 奥野 妙子

今月も、元気に過ごせますように。

くらしの扉

アトピー発症3割減

国立成育医療研究センターの大矢医師らが2014年に発表した研究は、家族にアトピー経験者がいる新生児118人を、毎日全身に保湿剤を塗る子と、皮膚が乾燥した部分だけにワセリンを塗る子に分けて経過観察を行った。すると、生後1週間から毎日1回以上全身の保湿をした子どもは、そうでない子どもに比べ、約8カ月後のアトピーの発症率が32%低いとの結果が出た。ハイリスク児でも、生後すぐからの全身の保湿で、皮膚のバリア機能が守られたと考えられている。

ケアのハンドブック

就学前の子どもの10~30%がかかるとされるアトピーは、かゆみのある湿疹が良くなったり、悪くなったりを繰り返す病気。皮脂膜が十分に発達していない乳幼児の発症が多く、軽症のうちにステロイド薬などで炎症を抑え、保湿して皮膚のバリア機能を回復させることが標準治療だ。

「ぜん息悪化予防のための小児アトピー性皮膚炎ハンドブック」は、アトピーのメカニズムや、赤ちゃんのスキンケア全般に役立つ情報が満載。発行元の「環境再生保全機構」(044・520・9568、平日のみ)で、無料送付。HPからもダウンロードできる。

「くらしの扉」は毎週日曜日に掲載します。次回は「悪質商法から親を守る」の予定です。ご意見、ご要望はseikatsu@asahi.comへ。

「へえ、軟膏を結構たっぷり塗るんですね」
「そうですね。チューブなら指の関節一つ分くらいの量を出して、手のひら2枚分の面積に塗るといいですよ」
神奈川県の大和市立病院小児科。入浴後、バスタオルの上に寝かされた生後5カ月の島田治弥君を、母親の愛美さん(38)と医師の只木弘美さん、看護師の木村あさ子さんが和気あいあいと囲んでいた。

アトピーや湿疹など皮膚のトラブルに悩む親子が「日帰り入院」で、家庭でのスキンケアを学べる。只木医師らが2013年に始めた。専門資格を持つ木村看護師らの指導で、実際に子どもを洗い、保湿をする。スキンケアの究極の目的は、皮膚の「バリア機能」を高めることだ。健康な皮膚は、表面の皮脂膜が外部からの細菌やアレルギーなどの侵入を防ぎ、併せて体内の水分の蒸発を抑えている。このバリアが弱ると外からの刺激の侵入や乾燥が起りやすくなり、皮膚の炎症につながる。「赤ちゃんの肌は何もしなくてもぶるぶる」のイメージがあるが、実際は皮膚の機能が未熟で、アトピーが乳児に多

い一因とされる。
では、具体的にどうすればいいか。①皮膚についた汗やアレルギーなどを洗って取り除く②保湿剤や、炎症があれば処方されたステロイド外用薬を塗る、の2ステップだ。①では泡立てたせっけんで、包みこむように汚れを取るのがコツ。
市販の泡タイプでオーケーだが、自作も簡単。木村看護師によると、液体せっけんを2プッシュほどポリ袋やペットボトルに入れ、少量の水を加えて勢よく振ると短時間でしっかりと泡ができる。化学繊維などは皮膚を刺激するので素手ではない。せっけんが残らないようすすぎ、こすらないように拭いたら、乾燥しないように保湿剤な

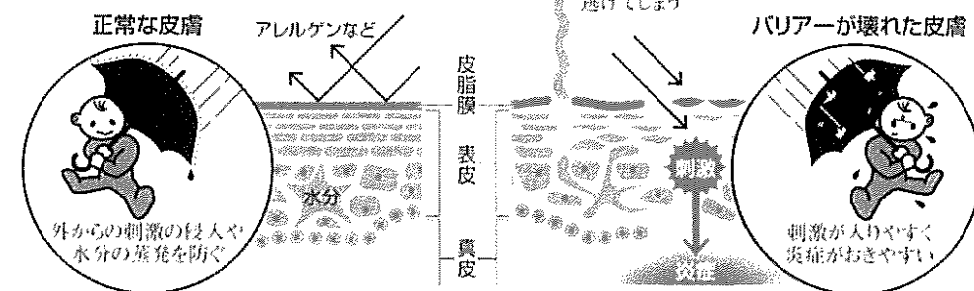
毎日スキンケアを続けられれば、皮膚の状態は確実に良くなるという。そればかりか、生後すぐから始めれば、アトピーの予防効果も期待できることが国立成育医療研究センターの最近の研究で分かっていた。アトピーを発症した子は、卵アレルギーの可能性を示す抗体値も高い傾向があった。バリア機能が落ちた皮膚の場合、手や口周りなどから食品の成分が皮膚に取り込まれて過剰な免疫反応が起きたと考えられるという。大矢幸弘アレルギー科医長は、「スキンケアが浸透することで、アレルギー全体が激減する可能性がある」と期待する。(足立朋子)

肌の乾燥が気になる季節。湿疹やかゆみが出やすい赤ちゃんはなおさらです。保湿などのスキンケアが、アトピー性皮膚炎などのアレルギーを予防するとの研究結果もあります。家庭でのスキンケア法を専門家に聞きました。

バリア機能高め 炎症予防

守ろう 赤ちゃんの肌

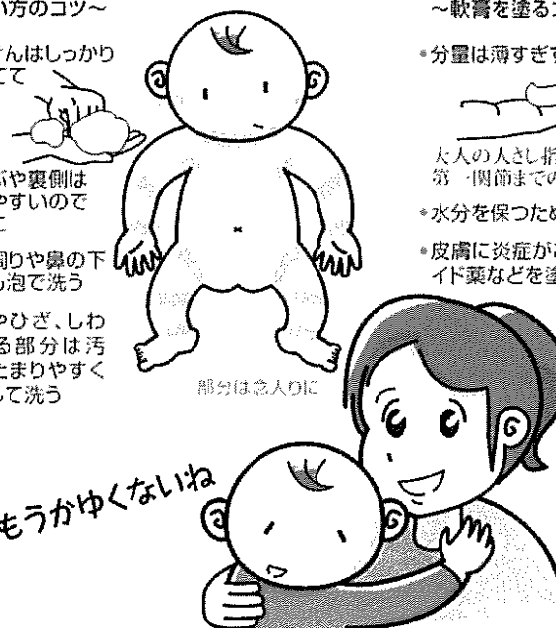
なぜ大切な？
皮膚のバリア機能を守る



スキンケア

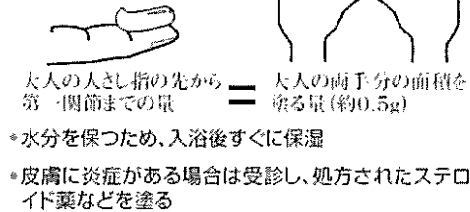
①
皮膚についた刺激物を洗い落とす
～洗い方のコツ～

- ・せっけんはしっかり泡立てて
- ・耳たぶや裏側は切れやすいので入念に
- ・目の周りや鼻の下なども泡で洗う
- ・ひじやひざ、しわがある部分は汚れがたまりやすく伸ばして洗う



②
保湿剤や外用薬を塗る
～軟膏を塗るコツ～

- ・分量は薄すぎずたっぷりと
- ・水分を保つため、入浴後すぐに保湿
- ・皮膚に炎症がある場合は受診し、処方されたステロイド薬などを塗る



医師や看護師の指導を受けながら、実際に保湿剤を塗ってみる親子

大和市立病院の資料などから
フタノクニ・田嶋 さん

もうかゆくはないね

を塗る。せっけんや保湿剤は防腐剤など添加物が少ないものを。ピーナツオイルなど食品成分を含むものも、後にアレルギーを引き起こすとの報告があり、避けた方がいい。

こりす展の資料の一部です。ご覧ください。