

暑かった夏がようやく終わり、やっと少し秋の気配を感じるようになってきました。
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋...それぞれの秋を楽しみましょう！

院長のひとり言



「学校」選びについて

この時期になると小児科の外来では、小・中学校の「お受験」について話題に上ります。悩まれるお母様に、どこまで踏み込んで発言してよいのか躊躇することがあります。身体のこと、医療については積極的にお話いたしますが、内容が健康上の問題でないからです。それぞれの教育方針、子への想いは人それぞれで、そこに正解・不正解があるものではありません。わが子に最高の教育を与えたいが、受験という負荷をかけてもいいものかどうか、また公立学校でいいのかどうか・・・などなど。ただ子どもの心の問題に直結する問題ですので避けることもできません。

小児科開業医として、あえて誤解を恐れずに発言すると、子どもにとって最も良い学校の基準は「家庭から最も近い学校」です。子どもへの教育の目標は「その子らしい自立した人生を送る」ことであり、そのための方法として学校教育があります。子どもが成長するにあたって、様々な人に関わっていただき、様々な経験を積み重ねる必要があります。親だけではできない子どもの経験を、祖父母や親戚の血縁、隣近所やママ友、知り合いのおじさん、おばさんなど地縁が担っています。子どもを中心としたネットワークとも言えます。この「最も近い学校」の「近い」には距離を意味するときもあり、また心理的距離のこともあります。いくら距離が近くても、相談できず、わが子に無関心な学校があるかもしれません。少し離れていてもご両親の母校で、相談しやすい学校であるなら「近い学校」と言えるでしょう。

30年以上小児科医の経験の中で、色々なお受験を見てきました。一流大学の進学率が高いと毎朝満員電車で通学していた児童もいました。不良が多いから近くの公立学校は嫌だと、遠く離れた私学に通学した児童もいました。それぞれについて批判できるほどの見識を私は持っていませんが、その後その子が心の問題で悩まれるケースが多いように感じます。

子どもはまず社会規範の鏡として両親を見て学びます。やっていい事か悪い事か、父母(養育者)をみて学んでいきます。そのうえで学校教育があります。成長過程の人格形成においてまず必要なのは家庭であり、その家庭を支える地域です。

お子様の進路についてお悩みの方がいらっしゃれば、少しでも参考になれば幸いです。

“やさしいのはなし” 4



長ーい夏でしたね。お疲れは出ていませんか。体を冷やして水分・ビタミン補給にもなるトマト・きゅうり・茄子などの夏野菜に引き続き、秋なすは田楽や焼きなすなど美味しく召し上がってください。ひと昔前『秋茄子は嫁に食わずな』と言われていました。これは決していじわるを言っている訳ではなく、食べ過ぎて体を冷やし、野菜成分の害が出ない様にと気遣うやさしい親心だったのです。なすは鰹のお出しと相性が良いので、ピーラーで皮をむいて煮てあげれば離乳食にも使えますよ。

さあ食欲の秋。きのこに南瓜・栗にサツマイモ(野菜ではありませんが)・・・私の大好きな焼き芋の季節到来です。ただサツマイモもいっぺんに沢山食べてしまうと便秘改善も逆効果。焼き芋もカットして冷凍しておき、適量を食べてみましょう。スイーツ感覚で血糖値の上昇を抑えてと楽しい限りです。

免疫力UPのきのこ類も、食物繊維が多く低カロリーのお助け食材ですね。なかにはガンの抑制や生活習慣病の予防に繋がるものもたくさんありますので、是非組み合わせ小分けにし、これも冷凍で常備しておきましょう。

『香り松茸、味しめじ』と言いますが、旨味成分きのこのグアニル酸と昆布などのグルタミン酸は、相乗効果でさらに旨みUPです。これからの季節、お鍋や離乳食のお出しにご利用ください。(椎茸などはお買い求めになったら、ベランダ等で少し干して頂くと、ビタミンDも増えカルシウムの吸収を助けてくれます。)ただ皆様、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。

一年間紙面をおかりして、やさしいものの美味しさをお伝えたく、ヒントを載せました。お忙しい皆様のお役に立てば幸いです。お読みいただきありがとうございます。

食育メニュープランナー／フードインストラクター認定栄養士 しのはら



ダニ舌下免疫療法のアンケート結果



伊藤孝子先生

当院では、2015年からスギ舌下免疫療法、2018年からダニの舌下免疫療法を行い、現在までにスギ550例、ダニ313例行っています。

岐阜県高山市で第33回日本外来小児科学会が開催され、ダニ舌下免疫療法を行なっているお子様にアンケートを行い、ご協力をいただいた57例(男児32例 女児25例)について発表しました。

治療効果は、90%のお子様でアレルギー症状が良くなりました。特に、鼻閉・鼻汁は60%以上、くしゃみ・目のかゆみは50%、良くなっていました。学会でも、ダニの舌下は鼻閉に効果的という意見が出ました。鼻汁・鼻閉が良くなったことで、睡眠や学習、課外活動についても、50%以上、影響がなくなったと答えて頂き、学童期のお子様には、学業・運動の面からも治療がもたらす効果は非常に高いことがわかりました。

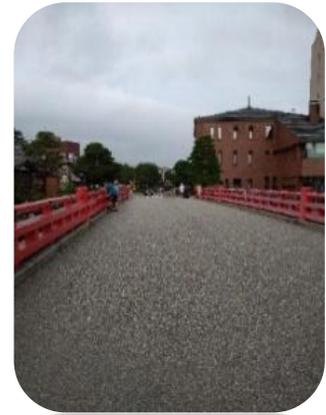
副反応については、舌や口腔内のかゆみ・痛みがありました。半数以上に症状は出ませんでした。副反応の対処法については、アドバイスしていく事ができますのでご相談下さい。

治療に伴う負担は、「毎日の内服」「通院」「治療後の生活制限」でした。治療の中断につながらないようにしていきたいので、お子様とご家族と一緒に考えていく課題です。

会場に来て頂いた小児科医の半分くらいは、舌下免疫療法を行っていないということがわかり、「始めたいが、副反応、どうですか?」といった質問もあり、多くの小児科医に啓蒙出来たのではないかと思います。



学会発表ポスター



スタッフ紹介

はじめまして。6月から医療事務として入職しました長谷川梨子と申します。私自身も小学生の娘をもつ母親で、こどもが病気になる不安や悩みが少しでも和らいで、元気と笑顔をはきだすお手伝いができたら幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。



掲示板

臨時休診 11/2
 冬期休暇 12/28(土)~1/3(金)

