

2012
vol. 18

なごやかこどもクリニックコミュニティー誌

なごやかKids



O&A 気管支喘息とは? (2)

子育て相談

わらべうたの力(1)

— タッチケアとわらべうた —

院長コラム

東日本大震災で失ったものの得たものの(3)

— 一次世代エネルギーを求めて —

わらべうたの力(1)

— タッチケアとわらべうた —

日本タッチケア協会指導員

小島 まゆみ

「タッチケア」とは、育児の中で授乳したり、抱っこしたり、体を洗ったり…などのスキンシップだけでなく、意識して触れ合い遊びをしたりマッサージをしたりとより「質の高いスキンシップ」を求めるものです。

赤ちゃんに安心と喜びをあたえるわらべうた

12のわらべうたえほん

小林 衛子 編
(ハッピーオール社)

わらべうたは母と子をより深く結び、遠い昔から伝わる「子育てのわざ」といえるものです。わらべうたをお母さんが知ること、子育てがぐんぐん楽しく楽になります。

お母さんの心臓の鼓動に合わせてゆっくりうたってあげるわらべうたは、赤ちゃんを落ち着かせ、笑顔をひきだしてくれるでしょう。母と子を共に癒してくれるわらべうたは、私たちと同じように子育てをしてきた母や祖母たちによって代々伝えられてきました。それ故に赤ちゃんをあやすためのわらべうたは、わが子や孫へのあふれる愛があふれています。

赤ちゃんマッサージ(ベビーマッサージ)は母と子の絆を深め、子育てを楽しくしてくれますが、「わらべうた」にも同じ力があるのです。その中でも「遊ばせ遊び」は、赤ちゃんをひざのせたり両腕に抱いたり顔や頭・手・足・首・etcにふれる、くすぐるといった肌の触れ合い…スキンシップ…

タッチケアそのものです。3音から5音という音域が小さい子にも無理なく聴こえ、うたわれるので親子で息をひとつにすることができるようなのです。



(今回紹介のわらべうた)

いちり にり さんり しりしりしり

いちり…あかちゃんと向かい合うように

して、赤ちゃんを床に寝かせます。

両手の親指と赤ちゃんの両足の

親指をつまみます。

にり …両足首を軽くつかみ

さんり…両膝をつかみ

しりしりしり…両脇をくすぐる



足の親指・足首・両膝には、からだの「ツボ」がたくさん集まっています。そこを刺激すれば赤ちゃんは心地よく、からだの発達にもよい影響をあたえることを、むかしの人たちは知っていたのでしょう。最後にくすぐりをいれると、赤ちゃんが喜ぶ楽しい触れ合い遊びとなるでしょう。

●次回紹介は「馬はとしとし」

★これらの絵本はクリニックにありますので、よかったら読んでみて下さい。★

院長コラム

東日本大震災で
失ったもの得たもの(3)

— 次世代エネルギーを求めて —

なごやかこどもクリニック 上條 隆司

新年おめでとございます。今年の正月は皆様にとつても私にとつても特別な意味を持ったものになると存じます。昨年の3.11大震災では「自然の脅威と人間の命のはかなさ」をまざまざとみせつけられました。また「原子力発電」という現代人の力では制御できないシステムが一旦崩壊・暴走すると、とつともなく大きな被害を被ることを目のあたりにしました(現在も続いています)。

人類の歴史は「火の発見と利用」にはじまるエネルギー獲得の過程といつてもいいと思われれます。石炭、石油など天然



新年のご挨拶

ここに新年を迎え、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。今年は「辰：たつ」年となります。「辰：たつ」のもとの字は「振：しん」ということで「ふるう」とか「ととのう」という意味があり、草木の形が整ったことを表すようです。また方角としては東南東を示すといわれています。昨年の東日本大震災で全てが流された地域に新しく草木がはえ(新しい生命)、一日も早く緑豊かな土地へと復興されることを祈りたいと思います。





気管支喘息とは？(2)

寒い季節の到来。風邪を引くと喘息を悪化させることがあります。前回(vol.17)に続き喘息について考えてみたいと思います。



Q1 気管支喘息と環境の関係は？

A1 密接な関係があります。喘息はまず遺伝子が素因としてあり、そこに環境が要因として加わることによって発症すると考えられています。

日本の気候はダニが繁殖するのにちょうどいい暖かさと湿気があり、ダニの発生が多くなります。一番多い原因は室内のダニやほこりです。その他、たばこやペットも直接の要因となります。



Q2 喘息の予防は？

A2 日々のうがい、手洗い、バランスのとれた食事等風邪に負けない体力をつくる必要があります。乾燥した空気は気管の粘膜を傷つけます。加湿器を利用したり、外出の際はマスクをつけるのも有効です。また、ダニやほこりは大敵です。こまめに掃除をし、換気を心掛けましょう。ペット(犬、猫など)もできれば飼わないほうが無難です。その他ストレスをためないこと、家族もたばこは厳禁です。最近有効な抗アレルギー剤が開発されました。こういう薬を普段から内服しておくことも予防のひとつとなります。



Q3 喘息の重篤発作とは？

A3 気管支喘息の最も重い発作であり、呼吸困難、チアノーゼ、起坐呼吸、喀痰、除脈などがみられ、時に意識障害を

来たような重篤に至ることがあります。こういう場合はただちに病院にかかり入院が必要となります。



Q4 喘息と思春期の関係は？

A4 小児喘息の約70～80パーセントは、思春期の頃には薬を使わなくても発作の出ない状態になるといわれています。しかし、心理的に不安定なこの時期は受診率、服薬率が下がる傾向があるため、繰り返し発作を起こすことで成人喘息に持ち越してしまうことがあります。再発を防ぐためにも、この時期までにしっかり治しておきましょう。



column

資源(最近では天然ガス)をエネルギー源とした時代から、核燃料を利用した原子力発電というふうに技術的には進歩してきました(これらはエネルギー密度の高い物質)。一方水力、風力、太陽光などエネルギー密度の低い物質よりエネルギーを得るのは効率は悪いものの、再生可能で安全なエネルギーとして今後さらに注目されることと思います。

原子力発電を今すぐに停止というわけにはいきませんが、10～20年かけて原子力への依存度を減らし、自然エネルギーからの電力の比率を高める必要があると思います。これからの技術革新(蓄電技術など)を考えれば風力、太陽光発電等の実用化も夢ではないと思われます。個人的には「地熱発電」は今あまり利用されていませんが、エネルギーを取り出す効率も良く、火山国日本には適した場所も多くあり(温泉の近くなど)今後期待できると思います。地熱発電の技術も日本は世界一のことです。現在「十和田八幡平国立公園」での地熱発電プロジェクトが東北電力と三菱マテリアルにより進められているようです。

今、私たちは日本の歴史の転換点に立っています。記録的な円高が続ぎ、精神的豊かさや生活の質の向上を重視する成熟社会となった日本では、これまでの輸出だけに頼る経済構造も変わらざるを得ないでしょう。このように厳しい状況にありますが国の体制も、防衛、外交などの一部を残し、中央集権から地方分権(協調的分権)にシフトする必要があるかと思っています。残念ながら政治が十分に機能しない今、新しい国づくり(エネルギー革命)に私たち国民が声をあげることが重要と考えますが、いかがでしょうか。



イベントインフォメーション



イベントのご案内

なごやかこどもクリニックでは、さまざまなイベントを行っています。

1

ベビーマッサージ&タッチケア教室 (生後3ヶ月から1歳まで)

会場／クリニック待合室
参加費／1,500円
定員／6組(予約制)

平成24年
毎月
第3木曜日
午前10:00~11:15

参加費
1,500円

2

なごやかクリニック ひなまつり会

会場／クリニック待合室
参加費／無料
定員／予約制

平成24年
3月開催予定

参加費
無料

クリニックの
催し

クリニック クリスマス会

平成23年12月17日(土)
in カトレヤビル4F

2011年12月17日(土)にカトレヤビル4Fでなごやかこどもクリニックのクリスマス会を開催いたしました。約15組の親子が参加されました。生のトランペットの演奏(西崎さん)やオペラ歌手(山中さん)の歌で素敵な時間を過ごすことができました。種々のクリスマス曲や「さんぽ」などが演奏されました。また、パネルシアター「森のサンタクロース」や「ブレメンの音楽隊」の劇を楽しんでいただきました。

クリスマスコンサート☆

クリスマスコンサート☆

プレーメンの音楽隊の劇

サンタさんと一緒に「はい、チーズ！」

みんな一緒に手遊びをしました。

NPOの
催し

子ども健康フォーラム2011

平成23年11月27日(日)
会場／上飯田第一病院
南館8階会議室

NPOとファイザー製薬の共催でフォーラムを開催しました。「子どもの予防接種」について上飯田第一病院小児科部長の後藤泰浩先生に話していただきました。また「子どもが丈夫になる食事」というテーマで、東京からお招きした分子整合栄養医学協会の鶴純明先生のご講演をいただきました。どちらの話題もお子さんには重要で、約40名の出席者の方からいくつか質問もあり、なごやかながら活発な会となりました。



NPOサービスのご紹介③

音楽とNPO

私共NPO法人ではお子さんの育成に音楽や遊びが大変重要と考えています。また、デジタルで音質の高い音楽が得られる今だからこそ、「生の音やリズムに触れる」機会を大切にしたいと思います。

第1木曜日(午前)には、歌遊び
第3火曜日(午前)には、親子リトミック
第4金曜日(午前)には、絵本読み聞かせ

歌の先生をお招きして、親子で遊んでもらっています。また、平日の午後にも、NPOのスタッフでタンバリンや鍵盤を使った遊びを楽しんでいます(人数に限りがあるので電話で予約をお願いします)。本当に赤ちゃんの感性は、大人の想像を超えていますね。



NPO法人なごやか親子ネット
理事長 上條 浩子

クリニック診療時間(予約優先)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●◎
14:30~15:30	☆	☆	☆	/	□	☆
15:30~17:30	/	◎	◎	/	☆	☆
18:00~20:00	●	●	●	/	●	/

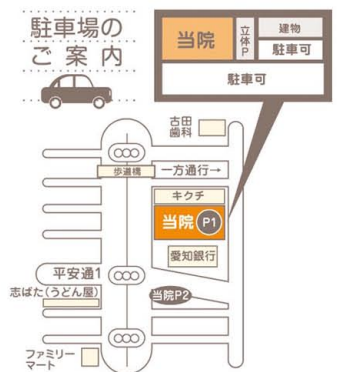
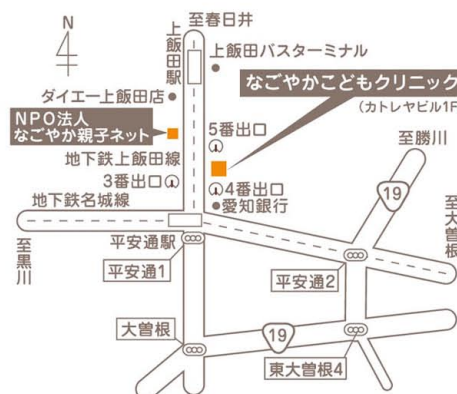
※19:30 受付終了

● 一般診療
☆ 予防接種

◎ 成長発達(内分泌)外来
★ 肥満・糖尿病外来(月1回)

□ 乳幼児健診

※土曜日は13:00まで



名古屋市北区平安2丁目1-14(カトレヤビル1F)
TEL 052-911-7580 FAX 052-911-7611

www.nagoyaka-child.com/