

なごやか Kids

なごやかこどもクリニックコミュニティー誌

2014
vol.

24

1~4月

Q&A

便秘について ~たかが便秘、されど便秘~

なごやか対談コーナー

上條院長のなごやかトーク vol.2

ゲスト/ジャズボーカリスト 榊原洋子さん

お知らせコーナー

冬でも水ぼうそう、おたふくは要注意!

医療法人 なごやか治療会



なごやかトーク

上條院長の

●ゲスト/ジャズボーカリスト
神原 洋子さん

vol.2

Copy:森 世志美
Photo:川瀬 秀樹

子どもの才能を発見するのも、
親の大切な役目です。

「上條院長のなごやかトーク」第2回は、名古屋を拠点に

活躍中のジャズボーカリスト・神原洋子さんをゲストにお迎

えしました。実は、普段から家族ぐるみのお付き合いという間

柄で、妙に照れてしまうおふたりなのでした。



日本人離れた力強い歌声に衝撃

上條院長(以下院長)／今
回のゲストは、私にとっ
ては娘のような存在の神
原洋子さんです。

神原／よろしくお願
いします。それにしても、
こうして改まって向か
い合うと、なんだか照れ
ますね(笑)。



院長／そうだね(笑)。洋子とは、かれこれ20年近い付
き合いだからね。最初に出会ったのは栄のライブハ
ウスだったよね。当時私は、アメリカ留学から帰っ
てきたばかりで、洋子の日本人離れた力強い歌
声に衝撃的だったなあ。ジャズの本場・アメリカで
聴いた黒人女性ボーカルに匹敵する歌声だと思っ
たよ。

神原／ありがとうございます。私は、副院長の浩子先生と
おふたりでいらしているのを見て、「仲がいいんだなあ」と
うらやましく思っていました。

院長／洋子はお酒の飲み方が私にそっくりで、それも嬉
しくて、本当の娘のような気がしたよ(笑)。

母は、いつもレッスンに 付き添ってくれました

院長／ところで、洋子はおもとはクラシック音楽を勉強
していたんだよね。

神原／はい。といつても母に強制的に習わせられた感じ
です。母は自分がやりたくてできなかったため、娘の私に期待をか
けたようです。けっこうスパルタで(笑)、厳しいピアノ教室に
入れられ、休日には一日6〜7時間練習させられました。

院長／私も小学生のときにピアノを習ったけど、1年足ら
ずでやめてしまったなあ。強制されることに抵抗は？

神原／始めたのが3歳ですから、いわゆるがままでした。で
も、レッスンには毎回付き添ってくれて終わるまで何時間も
待っていてくれました。

大変な努力だったと思いま
す。お陰で中学時代はいく
つも賞をいただきました
し、いまこうしているのも、
母の協力があったからだ
と感謝しています。

院長／子どもの才能を伸
ばすのに、家族の応援は
欠かせませんね。ただ、た
くさん習わせれば良いと

最初は母から強引に
クラシックを習わせられました



いうわけではなく、何の才能があるのかを見極めるのも、
親の大切な役割だと思います。

神原／そういえば、クリニックのイベントで歌わせていた
だいたとき、3歳くらいの女の子がリズムに乗って踊って
くれましたよね。音楽かダンスの才能があるのかも。

院長／そうそう。楽しそうだったね。あのお子さんにとつて
は、初めて聴くプロの演奏だったんじゃないかな。

神原／大きくなって音楽の楽しさを覚えてくれるといいなあ。
院長／そうだね。洋子自身は、これからどんな活動をしてい
くつもりなのかな？

神原／ジャズに転向してからは、ボーカルに徹していましたが、こ
れからはバンドをバックにピアノの弾き語りもやりたいです。

院長／私としては、オリジナル曲の「恋をしようよ」が大好
きなので、作詞作曲にも力を入れてほしいなあ。

神原／わかりました！クリニックのイベントにも、また出
演させていただきます。

院長／もちろん、お願いしますよ。では、また大いに飲みま
しょう！



プロフィール / 神原 洋子
峰厚介、和田直、後藤浩二ト
リオと1stアルバム「A House
Is Not a Home」を発売。ポジ
ティブな声の響きと力強いソ
ウルが評判を呼び、「恋をしよ
うよ」などオリジナル曲も好
評。2010年、カナダ録音の
2nd.アルバム「LUC(ルー
ク)」をリリース。



Q&A

便秘について ~ たかが便秘、されど便秘 ~



便秘とは、排便回数が少なく(週2回以下)、排便困難を伴う場合のことを言います。また、乳児の場合は、例えば1日10回以上排便があったのに、急に1日1回になってしまうは便秘傾向と言えます。もともと2日に1回の排便だった子が3日出ないことは便秘傾向とは言えず、明確な定義はありません。

Q1 便秘はなぜ起こるの(新生児期・乳児期)?

A1 赤ちゃんのお腹に入る栄養方法(ミルクの方が便秘になりやすい)や、器質的なもの(運動不足や季節、母乳不足など)が原因となります。母乳は消化がよいので排便回数が多くなりますが、粘調なため便が出にくくなることがあります。

また母乳不足でミルクを足したり、ミルクのみに切り替わたりすると、便秘傾向になることがあります。また、この時期は他の年代と異なり、まれに先天性疾患の可能性もあるので、注意してみてください必要があります。



Q2 便秘はなぜ起こるの(幼児期以降)?

A2 遊びに夢中になっていたり、授業中で便意を我慢すると、腸内にある便の水分が吸収されて硬い便となってしまう、排便痛、排便抑制となり、腸内に大きな便の塊ができてしまい、排便困難になるという悪循環ができてしまいます。

Q3 治療はどうするの?

A3 便を軟らかくする薬や腸の動きをよくする薬を使用したりします。浣腸をして、一度腸の中を空にしてみます。3、4日以上便が出なくて、お腹がはってきたら浣腸することをおすすめします。また、新生児から2、3か月の乳児で、綿棒で肛門を刺激して、排便を促す方法もあります。

Q4 家庭でのケア方法は?

A4 水分、繊維質を多くとるようにしましょう。野菜や果物はとても大切です。また、海藻、こんにゃく、穀類も繊維質が多く含まれています。好き嫌いをなくして、何でもよく食べるようにしましょう。また、特に夏場は汗で体内の水分が減ってしまうので、水分をたくさんとることも心がけましょう。便意を我慢しない、ゆとりある生活を送ることも大切です。朝早く起きるようにして、朝食をゆっくりとり、毎日決まった時間にトイレに行くようにしましょう。排便習慣をつけるには、時間がかかります。すぐに効果が出なくても、2~3か月根気よく続けて、排便習慣を確立していくことが大切です。

Q5 学校などで気をつけることは?

A5 小学生くらいになると、「学校では恥ずかしくてうんちができない」という子供がとて多くなります。特に男の子は個室に入ると友達にからかわれる為、学校で我慢してしまう傾向にあります。排便を我慢することはよくない、排便は誰でもするものだから、お友達をからかわないようにする等、家庭でお話しできるといいですね。



お知らせコーナー

冬でも水ぼうそう、おたふくは要注意!

冬は、インフルエンザや胃腸かぜなどに注意が行きがちですが、実は、水痘・おたふくも冬から流行し始めます。現在、すでに注意報が出ている地域もあり、この地区の幼稚園や学校でも患者さんが発生しています。

最近では、水痘・おたふくの予防接種は2回接種が推奨されています(2回目は自費)。一度も接種していない人は、最低一回は接種するようにしましょう。

水痘・おたふくについての詳細は、なごやかKidsのNO.8とNO.10に掲載してあります。ご参考してください。



皆様にはよい新年を迎えられたことと存じます。そんな予測の中で、厳しいけれど新しい時代の到来を期待したいものです。

平成26年 元旦



新年のご挨拶

一 式年遷宮

昨年は伊勢神宮の式年遷宮がありました。20年毎に行われているこの遷宮は、歴史上の事件などと関連があると言われてます。神様(天照大神)のおわす場所(内宮正殿)は、俗に「金の坐(西側)」「金の坐(東側)」「金の坐」に移られました。

「金の坐」の時期は、大事件や天変地異が起きる動乱の時と言われています。ただ経済などは発展することが多いようです。これから来るであろう変化に対して、ますます心と体の準備が必要かと思われまます。



* 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。

クリニックの
催し

【クリニック&NPO法人 なごやか親子ネット合同】

クリスマス会・講演会

平成25年12月19日(木)
in 北区休日診療所

今年、初めてクリニックとNPO法人 なごやか親子ネット合同でクリスマス会を行いました。上條院長による「水痘ワクチン」についての講演会のあと、プロのミュージシャンのジャズ演奏や、NPO法人 なごやか親子ネットのスタッフによる手遊び、クリニックスタッフによる劇で楽しんでいただきました。最後は、サンタクロースの登場! 終始笑顔の絶えない楽しい会となりました。



神原洋子さんによるジャズの生演奏♪



NPO法人なごやか親子ネットのスタッフによる手遊び♪



クリニックのスタッフによる劇!



みんな笑顔で! ハイ、チーズ♪

その1 ベビー マッサージ

会場/クリニック待合室
参加費/500円
定員/6組(予約制)

平成26年
毎月
第3木曜日
午前10:00~11:15

参加費
500円

その2 KIDS FITNESS

会場/名城公園
参加費/1回 2,000円
対象年齢/年中から小学生くらいまで
定員/10名

平成26年
毎月
第3日曜日
(変更あり)開催
午前9:00~10:30

参加費(1回)
2,000円

その3 ひなまつり会

会場/クリニック待合室
参加費/無料

平成26年
3月上旬
予定

参加費
無料

スタッフ紹介

いっしょにがんばって
いきましょう!

近藤 祐子

KONDO YUKO

NPO法人
なごやか親子ネット理事



3人の子供と巡り合い、悩みながらも楽しく子育てを経験しました。子供の成長過程によって心配事や悩みも変化しますね。そんな時、同じ年代くらいの子を持つママや、世代を超えた先輩ママ達とお話を共有できたら、随分気持ちも軽くなり安心できます。

なごやか親子ネットでは「一人ぼっちのお母さんを作らない」と「異世代コミュニティ」の場として、「なごやかな居場所作り」をしています。もう4年目となり、催し物もようやく定着し、たくさんの方々に見学していただき嬉しく思います。工作、リトミック、絵本読み聞かせ、音楽家の演奏を聴ける会を行っています。いずれは、お母さん方で催し物で活躍される機会もあるかもしれません。

元気な子供は長い間じっとしてられないものです。ぐずっても気兼ねしないで、お友達の家遊びに来たような空間作りを。そこから何か始まる「ママだからこそ出来る何か」をスタッフはじめ、みなさまと一緒に考えていきたいと思います。

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)

※土曜日は13:00まで

□ 乳幼児健診



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/