

# ぱおぱお ニュース

## < 病 気 の 豆 知 識 >



### 今月は… 『便秘症』 です

子育ての悩みでもよく聞かれる赤ちゃんの便秘。腸や肛門、ホルモンや神経の病気のためにおこる便秘症もまれにありますが、便秘症のほとんどは、原因がわからない体質的なもので、「機能的便秘症」と呼ばれます。

#### ～ 便秘の悪循環が起こる理由 ～

硬い便をして肛門が切れて痛い思いをすると、次の排便を我慢してしまったり肛門の筋肉を締めながら息むようになります。さらに便の水分が吸収されて硬くなり、また痛くて我慢して…と悪循環になります。

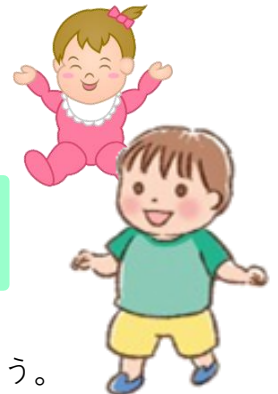


また、常に便が腸（直腸）にある状態が続くことになり、直腸はのびて広がり、だんだん鈍感になってしまいます。便が溜まってきても便意を感じにくくなってしまい、ますます便が長く腸にとどまって硬くなります。

このような二重の悪循環が起こるために、子どもの慢性の便秘症は悪くなってしまうと考えられています。



治療によって便を柔らかく保ち、お子さんが「**便をするとすっきりする = 快便感**」を体験し、また、いつも直腸が空であるようにしていれば、この悪循環を断ち切ることができるのです。

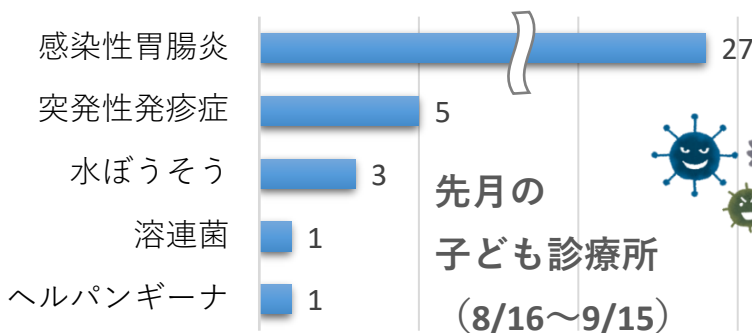


#### ～ 治療 ～

\*便秘症はすぐに治るものではありません。  
元に戻ってしまわないよう治療は長く続けましょう。

- ・生活習慣…大腸の運動は朝食後に一番活発になります。早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくり摂れるような生活にしましょう。
- ・食事…便秘の嵩（かさ）が少ないと長くとどまり硬くなっていきます。水分補給も大切ですが、食物繊維を意識して摂りましょう。野菜、果物、海藻、豆類、芋類に多く含まれます。
- ・薬…浣腸や薬は癖になるものではありません。医師の指示に従い、正しく飲みましょう。

## < 感 染 症 情 報 >



#### 子ども診療所では…

- ・熱発のお子さんがいらしていますが、検査をしても特に何も出ていません。
- ・胃腸炎のお子さんは9月に入り減少傾向な印象です。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・熱発、鼻水、咳症状のお子さんがいらしていました。

# < 子どもの視力 >

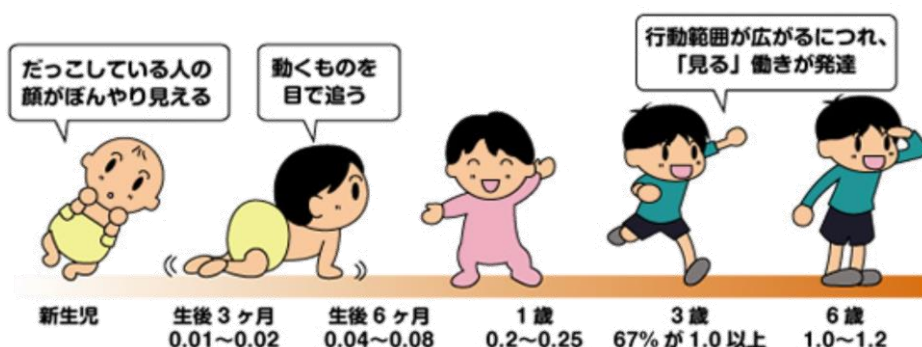


**10月10日は目の愛護デー**です。今月は少し目のお話をしましょう。

新生児の目は、大きさは少し小さいものの、大人目とほぼ同じ形をしています。しかし、目の働きは未完成で、体や脳が発育するにつれてだんだん視力が良くなります。

ところで！  
**視覚は刺激を受けることで成長することをご存知でしょうか。**

逆の言い方をすると、暗闇にいる限り、赤ちゃんの視覚は育ちません。



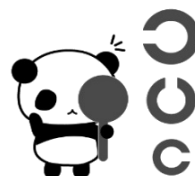
例えば、生まれた後、何らかの原因でピントの合った像が網膜に映されないままだと、網膜から脳に見えたものの情報を伝達する視神経の働きや、視神経から伝達された情報を映像として認識する脳の力がうまく育たず、弱視(※)になってしまいます。



※弱視とは、眼鏡やコンタクトレンズで矯正しても視力が良くならない目のことを言います。

また、刺激を受けて発達する時期は生後1か月くらいから始まり、1歳半をピークとし、その後6~8歳頃までで止まってしまうと言われています！

そのため、小学校入学時健診などで弱視と分かって、その後の治療ではなかなか視力が出ない可能性もあります。早ければ早いほど治る可能性は高くなります。早期発見の為に3歳児眼科検診はとても大切です。しっかり受けましょう。



子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいです。3歳前でも次のようなしぐさや、気になる様子が見られたら、早めに眼科受診しましょう。

- ・目を細めて見る
- ・片目で見る
- ・顔を傾けて見る
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・いつもまぶしがる
- ・まぶたが下がっている など...



公益社団法人 日本視能訓練士協会の

『乳幼児版 目の健康「チェックシート」』

なども参考になりますよ。



検索

**保育室のご利用には 事前の登録が必要です！**

保護者の病気や出産、冠婚葬祭など、何かお困りの際はご相談ください。

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月~金 8:30~17:30)

TEL 042-521-2777

\*育児相談も可

