



♪♪♪♪♪

手遊びのご紹介

No.1

どんぐりころころ

リズムにのって、表情豊かに、親子で楽しくコミュニケーション♪

1 どんぐりころころどんぶりこ



グーにした両手をぐるぐる回し

2 おいけにはまって



人差し指をクルクル回しながらもう片方の手でつくった池にドボン!

3 さあ、たいへん



大あわての表情で両手をヒラヒラ

4 どじょうがでてきて



人差し指をどじょうのようにニョロニョロと動かす

5 こんにちは



人差し指でおじぎ

6 ほっちゃん



片手を胸に

7 いっしょに



もう片方の手をクロスさせて

8 あそびましよう



思いっきりニコニコ笑顔で左右にスイング!

BOOK

わたしのお気に入り (by こども調査事務局スタッフ)



「おつきさまこんばんは」

作：林明子
出版社：福音館書店

この絵本は、現在3歳半になる孫娘が2歳になったときにプレゼントした、初めての絵本です。

きれいなお月さまや、

その前を横切る雲とお話をするように描かれたシンプルなこの絵本が、孫娘は大好きです。

右手にお気に入りの“ちゅちゅタオル”をだいて、読み聞かせ役の息子(お父さん)に毎晩読んでもらっていました。(by横島)



「今日」

訳：伊藤比呂美
画：下田昌克
出版社：福音館書店

子育て中のお母さんをやさしく励ましてくれる素敵な詩の本です。私は3人の子どもがいて、仕事・育児・家事の間で時々余裕をなくしてしまうのですが、この詩を読んだ時、背中をさすってもらったような気持ちになり、涙が溢れました。

参加者様の中にも、赤ちゃんはかわいいけれど、頑張りすぎて少し疲れてしまっている方がいらっしゃるかと思います。そんな方に、ぜひおすすめしたい一冊です。(by木内)

ご連絡・お問い合わせ先

千葉大学予防医学センター

TEL 043-290-3003 (9:00~17:00 お盆、年末年始、土日祝・祝日を除く)

〒263-8522

千葉県千葉市稲毛区弥生町1-3-3 千葉大学工学系総合研究棟7階

E-mail: kids-cpms@chiba-u.jp

http://cpms.chiba-u.jp/kids/



こども調査 胎児期に始まる子どもの健康と発達に関する調査

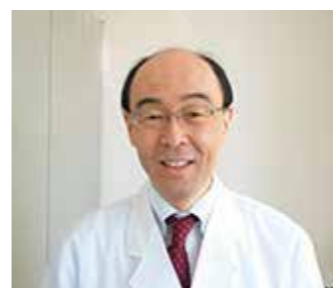


こども調査つうしん

第1号



ごあいさつ



千葉大学予防医学センター
センター長 森 千里(もり ちさと)

「こども調査」にご参加いただいているお母さま方、お父さま方、いかがお過ごしでしょうか。

地球温暖化にともない日本の気候も徐々に亜熱帯化し、記録的な大雨や、これまでほとんど例のなかったデング熱などの被害も報道されるようになりました。お子さんをこれから持たれる方、すでに授かった方たちの中にも、お子さんが大きくなられる頃にどのような世界になっているか、心配される方もいらっしゃると思います。

気候の変化だけではなく、ほんの50年前には身の回りになかったさまざまな化学物質も私たちの周囲には増えました。これらによる人の健康への影響は、未知な部分が多いのです。

一方で、最近、子どものもつ病気に、以前は少なかった肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や、落ち着きのない子ども、自閉症などの発達障害が増えているのではないかと指摘する声があります。

こども調査では、お子さんがお母さんのお腹の中にいるときから、生まれて成長する過程で、栄養状態、生活環境、生活習慣、ストレスなどがお子さんの健康にどのような影響を及ぼしているか、また、そのしくみはどのようなになっているかを調べ、未来を担う子供たちの病気や発達障害の予防、早期発見あるいは治療に役立てたいと考えています。

この調査に参加してくださる皆様のご協力の結果が、将来の子供たちの健康を守ることにつながるのです。

皆様には、お忙しい中アンケートへのご回答や、血液、尿、母乳のご提供など、ご面倒をおかけいたしますが、将来の世代の健康のため、共に手を携えてこの調査を進めて参りたいと思います。

こども調査参加者数 (2014年12月16日時点)

小野寺産婦人科		山口病院	
お母さん	お父さん	お母さん	お父さん
73人	47人	183人	139人

こども調査のオリジナルキャラクター「みくちゃん」です。よろしくお願いいたします☆





健康・子育て情報



その 1

乳幼児の アレルギーについて

赤ちゃんの肌の主なトラブルと
ケアについて、お話しいたします。



千葉大学医学部附属病院
小児科教授 下条 直樹

● 乳児湿疹

乳児湿疹の定義はあいまいですが、一般的に「赤ちゃんにできる湿疹」全体を指し、単一の病気ではありません。

乳児湿疹の中で代表的なのは、乳児脂漏性皮膚炎です。生後1ヵ月前あたりから、髪の毛の生え際やまゆ毛、鼻など皮脂分泌が盛んな場所に、ふけのようなかたまりや脂っぼいかさぶたのようなものがこびりつきます。生後2~3ヵ月ぐらいまでは、お母さんからのホルモンの影響もあって赤ちゃんの皮脂が過剰に分泌されやすく、それが乳児脂漏性皮膚炎の原因ではないかと考えられています。

乳児脂漏性皮膚炎があるときは、オリーブオイルやワセリンで皮脂を柔らかくして取ったり、石鹸を泡立てて優しく洗い流すとよいでしょう。普通の脂漏性皮膚炎ではかゆみは少ないのですが、汗や食べこぼしなどの汚れがつくと赤くなったり、カサカサになったりしてかゆみができることがあります。低月齢のころの乳児湿疹が、アトピー性皮膚炎に進むのかどうかは、様子を見ないとわかりません。

乳児湿疹の定義はあいまいですが、一般的に「赤ちゃんにできる湿疹」全体を指し、単一の病気ではありません。

● 乾燥肌

生後2~3ヵ月ごろになると、乾燥による湿疹も増えてきます。赤ちゃんは生後しばらくは皮脂の産生が盛んですが、生後3ヵ月頃になると、皮脂が少なくなって乾燥しやすくなります。

脂漏性皮膚炎の治療や予防のために洗浄力の強い液体石鹸などを使っていると乾燥を強く

してしまうこともあります。

また、生後3ヵ月頃が冬の寒い時期にあたりとまわりの湿度が低いために乾燥が強くなります。したがって、顔や体のカサカサがひどいときは、泡で洗った後に適切な保湿を行うことが必要です。

● アトピー性皮膚炎

乳児のアトピー性皮膚炎の診断は簡単ではありませんが、乳児期早期では、多くが頬、額、頭の乾燥、赤みから始まります。その後ブツブツやかゆみが強くなります。

アトピー性皮膚炎の赤ちゃんは顔面のかゆみのため、しばしば顔をお母さんの胸にこすりつ

けるようになります。

乳児では2ヵ月以上かゆみのある湿疹がある場合にはアトピー性皮膚炎の可能性があるとされています。他の湿疹も含めて、2ヵ月以上かゆみが続くようなら医師と相談するのがよいと思います。

● あせも

赤ちゃんは大人に比べて新陳代謝が活発で、体温も高いので、多くの汗をかきます。汗には身体の熱を放出させて体温を下げるという大切な役割があり、汗をかくこと自体は悪いことではありません。ただ、汗をかいたままにしておくと、あせもになりやすいので注意が必要です。

汗は皮膚の真皮で作られ、汗管という管を通して皮膚表面の汗孔から出てきます。たくさん汗が溜まると、汗管の周りの組織に漏れ出してあせもになります。頭、額、首、肘の内側、足の付け根やお尻、膝の裏側など汗が乾きにくい部分によくあせもができます。

日常よく見られるあせもには、水晶様汗疹と

紅色汗疹の2つがあります。

水晶様汗疹は赤みやかゆみを伴いません。皮膚の表面に、1~3mmほどの透明あるいは白っぽい水ぶくれができるだけです。シャワーで洗い流したり、清潔な濡れタオルでやさしく汗を拭き取ったり、部屋の温度を調節したり、薄着にするなどで治ります。

紅色汗疹は皮膚に炎症が起きているので赤いブツブツやかゆみがあります。この場合は通常のスキンケアに加え、ステロイド外用剤などのお薬も使います。アレルギー体質が強い場合などは、あせもの炎症がアトピー性皮膚炎につながることもありますので、早めの処置が大切です。

● 乳児湿疹と食物アレルギー

乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギーが両方起こることがしばしばありますが、その理由はよくわかっていません。

しかし、最近の研究でアトピー性皮膚炎の赤ちゃんでは皮膚から食物が体内に入ってアレルギーを引き起こすのではないかと考えが注目されています。

乳児の湿疹の多くは顔面にできます。かゆみのある湿疹が長い間顔にできていると、母乳の中の

食物の成分（お母さんの食べた食物の成分が母乳中にも出てきます）が湿疹のある皮膚から体内に入って食物アレルギーが起こりやすくなると考えられます。

したがって赤ちゃんの顔の湿疹は、早めに良くすることが食物アレルギーの予防の点で大切なかもしれません。

このことについては現在研究が進んでいますので、今後の研究結果に期待したいと思います。



みくちゃんクッキング

りんご煮

(料理指導)管理栄養士：西出 朱美



食材MEMO

りんごに多く含まれている食物繊維のペクチンには整腸作用があり、便秘・下痢のどちらにも効果があります。皮には栄養が多いのですが農薬も残っています。お子さんが食べる際には、よく洗って皮をむいてあげてください。

(材料) … りんご 1個

1. りんごは皮をむいて1/8に切り、5mm厚のいちよう切りにします。
2. 鍋にいちよう切りのりんごを入れ、りんごがひたひたになるまで水を加えます。
3. 鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、圧力鍋なら5分、普通の鍋なら15分柔らかくなるまで煮ます。(電子レンジならりんごを耐熱カップに入れラップをし、3分位加熱します)。
4. 煮えたら(指で押したらつぶれる硬さまで)火を強め、残りの煮汁をとばします。
5. 離乳食を始めたばかりのお子様には、スプーンでつぶしてからあげてください。離乳食を上手に食べられるお子様には、細かくしすぎないように(誤嚥につながります)。残りはラップで包み、冷凍保存できます。