



崎山小児科・院内報

Okero Kero通信

12月 2017年

第225号



来年へのバトンをうまくつなげるために

今年もあとわずかになりました。今年はどうの一年でしたか。新しい年を迎える前に、大人も子どもも今年の自分を振り返ってみてはいかがでしょうか。仕事の業績、学校の成績、クラブ活動や趣味の成果、健康状態の変化などの個人的な結果もあれば、家庭、学校、職場など自分が所属する社会での出来事、家族や友人と自分との間での様々なやり取り、思い返せば、良いこと悪いこと、様々なことがあったでしょう。

この一年間を陸上競技のトラックの1周に例えるならば、今年の一ヶ月一日に昨年の自分から受け取ったバトンを持って、春を迎えて、夏を駆け抜け、秋の景色を見ながら最後の直線コース、あと少しで来年の自分へのバトンパスとなります。周りを見渡せば、還暦を迎える人は60周目、今年生まれた赤ちゃんは1周目、中学校3年生は15周目、皆それぞれ自分のペースで走っています。本当のリレーであれば周回遅れの選手もいますが、時間は誰にでも平等です。生きている間はずっと走り続けますが、1周400mのトラックを走る人もいれば、1周1,000mのコースを走る速い人もいます。来年はちょっとゆっくり走ってみようかな、今年は500mのコースだったけれど来年は1周200m、そんな選択も可能です。

1年間、ずっと順調に走り続ける人は滅多にいません。ちょっとつまづいたり、足がもつれて転んでしまったり、怪我をして松葉杖で歩いたときもあれば、車椅子に乗って押してもらっている人もいます。途中でコースを外れて回り道をしたり、バトンを落として後戻りしたりもOKです。「あそこで転んでいなければ」などと今さら悔やむ必要はありません。大人も子どもも、生きることは競争ではありません。オリンピックのようにゴールまでを一番速く走れば金メダルというルールは分かりやすいのですが、人の生き方にゴールはありません。「もっと速く走れるなら、もっと上手に走れるならば楽しいかもしれない。」そう考える人がいるのと同じように「もっと遅く走った方が楽しいかもしれない」と思う人がいるはずです。

来年はこんな走りをしてみようというイメージトレーニングをする自分がもうすぐ先に待っています。今年一年、お疲れ様でした。

冬の服装選び

暑くても寒くても、まだ自分で脱ぎ着ができない乳幼児の服装選び。着せ過ぎに注意して、汗をかいたらこまめに着替えさせるなどの気づかいが必要です。そこで、冬の服装選びについて考えていきたいと思います。

1: 赤ちゃんは着せ過ぎに注意。外気に当たることも大切

子どもは新陳代謝が激しいため、大人と比べて平熱が高めです。親自身が寒いと子どもも寒いだろうと思いがちですが、子どもと大人の体温の違いを意識しましょう。冷え性に悩むママも多いためか子どもに着せ過ぎの傾向があるようです。抱っこひもの赤ちゃんの場合は、抱っこひもの中でママと赤ちゃんの体温の相乗作用でかなり温度が上がるので、分厚い防寒着を着させる必要はありません。家の中の服装に1枚プラスする位かママコートや防寒ケープなどを使用すれば、親子とも温かくなります。ただし、ベビーカーに乗せる時は、地面に近いほど気温が低くなることや、風が強いと体感温度が低くなることを配慮して、親よりも1枚多めに着せたり、ベビーカー用のフットカバーなどを利用するのもおすすめです。皮膚を風にさらす習慣をつけることも大事です。とくに気道の粘膜は外気を当てることで丈夫になるので、子どもが健康な時は外の空気に慣れさせておくこと風邪予防につながります。

2: 幼児には動きやすいベストタイプのアウターを重ね着

自分で自由に動き回れるくらいになったら、インナーを重ねすぎると体が動きにくくなるうえ、汗をかいても脱がせにくいので、アウターで調整しましょう。コートの下にベストを着せるなど、アウターを重ね着させたほうが動きやすく、脱ぎ着もしやすいようです。幼児は必ずしも薄着にさせる必要はなく、基本的には親と同じ枚数で良いと思います。

3: 子どもの個性や体質を見極めて、こまめに脱ぎ着を

子どもの服装は脱がせやすいものにして、汗をかいた時のために着替えを用意しておきましょう。背中や、わきの下、おでこに汗をかいていたら、汗が乾いて体温を奪う前に着替えたり、乾いたタオルを入れてあげると風邪予防になります。天気や気温、移動手段や子どもの体質によっても違いがあるので、「何度以下で何枚必要」など決まった服の枚数があるわけではありません。子どもの状態を気にかけて服の調節をしてあげましょう。子どもが小さいうちは、親がこまめに調節することで、将来自分で脱いだり着たりの判断ができるようになるのです。

快適な着こなして寒くなる冬の外遊びを親子で楽しんでください!!!

崎山先生当番日

『府中市民保健センター』(TEL:042-368-5311)

12/1(金)・12/17(日) 夜間診療(19:30~22:00)