



●Kero Kero 通信●

第 311 号

崎山小児科・院内報

2 月 2025 年



こだわりを持つことのすすめ



私たちの日常生活には、大小さまざまな喜びや楽しみがあります。その中で、自分なりの「こだわり」を持つことは、特別な喜びをもたらしてくれるだけでなく、心の安定や満足感を得るために非常に重要です。

・こだわりとは何か？

こだわりとは、自分が特に大切にしているものや、特に好きなことに対する強い関心や執着のことを指します。これには何か特別なスキルや知識が必要なわけではなく、誰でも簡単に見つけられるものです。

・なぜこだわりを持つことが大切か？

こだわりを持つことによって、自分自身の好きなことに気づききっかけが増え、それが日常の中での小さな楽しみや喜びに繋がります。好きなことに没頭する時間は、ストレスの解消や自分自身を落ち着かせることにも効果的です。また、自分のこだわりを持つことで、他人とは異なる自分だけの特別な時間を過ごすことができます。こだわりを持つことは、必ずしも大きなことや特別なことを意味するわけではありません。例えば、次のような些細なことでも十分にこだわりとして楽しむことができます。

- お気に入りのタオルを決める
- 朝ご飯にバターを塗ったトーストを食べること
- 寝る前にペットの猫をなでること

これらのように、毎日の生活の中で簡単に実践できるこだわりを見つけることで、一日がより楽しく、充実したものになります。他人からの称賛や評価を求める必要はなく、自分のためのこだわりを持つことで、心の中に小さな幸せを感じることができます。そして、その小さな幸せが、日々の生活に大きな影響を与えてくれるのです。

最近、楽しみがないと感じている人は、ぜひ些細なことでもよいので、自分なりのこだわりを見つけてみましょう。こだわりを持つことで、何気ない日常がより豊かで楽しいものになります。簡単にできることから始めて、一日一日を楽しんでみませんか。そして、もしも同じこだわりを持つ人が見つければ、気の合う仲間として交流が始まり、それもまた楽しい時間を与えてくれることでしょう。

吐いたらすぐに飲ませないで



最近の流行状況はインフルエンザ、溶連菌、リンゴ病、コロナなど様々な感染症がみられます。嘔吐などの胃腸炎で受診するお子さんも増えてきました。

嘔吐は様々な原因で起こりますが、冬から春にかけてノロ、ロタなどのウイルスによるものが多いです。突然ガバーッと吐くと心配になり、すぐに水分を飲ませていませんか？まずはあわてず、お腹の動きを休めてあげることが回復の近道です。

★水分をとるタイミング

病原体が入ると体が反応して胃腸の動きを止めます。消化吸収が止まっているところに水分を飲ませてしまうとすぐに吐いてしまい、飲んで吐くを繰り返してしまいます。吐いたら3時間は飲食せずに様子をみましょう。

飲み始めはスプーン1杯程度から与え、20～30分（飲んだものが胃を通過する時間）吐かないことを確認しながら、徐々に量を増やしていきます。飲ませるものは水、お茶、経口補水液などがいいでしょう。母乳は飲ませて良いですが、1～2時間は授乳を控え、1回の授乳時間を短くしましょう。粉ミルクの場合は1回量を少なめから始めましょう。

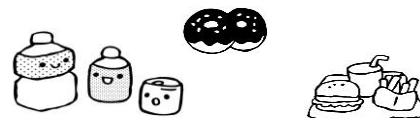


★食べ始めるタイミング

吐き気は12時間ほどで落ち着いてきます。無理に食事を摂る必要はありません。水分が飲めて、吐き気が落ち着いてきたらおかゆやごはん、具なしのうどんといった炭水化物、お味噌汁の上澄みなどから摂取しましょう。下記にあげた食べ物はお腹に負担がかかるため、控えた方が

▲控えた方がよい食べ物

- ・油分、脂肪分の多いもの
- ・乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ・ヤクルトなど）
- ・ジュース、炭酸飲料、お菓子などの糖分の多いもの
- ・果物
- ・ゼリー



★こんな時はすぐに受診しましょう

- ・何度も吐き続けてぐったりしている
- ・うとうと寝てばかりいる
- ・唇や口内が乾いておしっこ量が少ない
- ・血便が出る



3月は予防接種の予約の混雑が予想されます。MR ワクチン・HPV ワクチンなど早めの接種をおすすめします。