

朝晩涼しくなり過ごしやすい季節になってきましたが、皆さんお元気ですか？
私達スタッフは元気いっぱい笑顔いっぱいで、仕事に励んでいます。
秋はおいしいものも多くなる季節、ワクワクしますね ♥



<今月のトピックス> 手足口病



【大人も要注意！】手足口病の患者が急増しています。すでに昨年の10倍に増えて、西日本や首都圏を中心に流行しています。子どもの病気だと思いがちですが、大人もかかります。

手足口病は、感染が5月から8月頃にピークになりますが、秋にかけてもかかります。皆さん充分気を付けてくださいね。

潜伏期間：2～5日間

感染経路：唾液、便等の排泄物

原因となるウイルス：コクサッキーウイルス エンテロウイルス等

症状：38°前後の熱（*2-3割の子供が38度以上の発熱をおこします。）が出て喉が痛くなり、それらの症状が出て1～2日後に手掌や足底、膝裏、足の付け根（臀部）などに痛みを伴う水疱性丘疹が生じ、口内にも水疱ができます。発疹は2-3日で褐色の斑点になって、発症後7～10日間程続きます。多くの場合、1週間から10日程度で自然に治癒しますが、まれに急性髄膜炎が合併し急性脳炎を生じる事があります。

こんな時はすぐに受診を！！

*高熱・ひきつけ・嘔吐などの症状があったら、すぐに受診しましょう。

*口の中が痛くて、十分な水分がとれない時

*意識状態に変化が見られる時

治療法と予防：手足口病には特別の治療法も薬もありません。ウイルスですから抗生物質も効果はありません。基本的には軽い症状の病気で経過観察を含め、症状に応じた治療となります。手足の発疹のかゆみ強い場合は、抗ヒスタミン薬を使用する事があります。口の中や喉が痛くなるので食事しにくい場合は、柔らかい物を口に入れると良いですよ。満足に食事ができないと脱水症状を起こしやすい為、薄いお茶、イオン飲料、スポーツ飲料などで、水分を十分に摂るようにします。どうしても口から水分を摂る事が困難な場合、点滴を受けるなどして、水分を補給します。感染しても症状が出ない事も多く、その子供から感染するという場合がある為、感染を防ぐのは難しいとも言われています。

基本的には感染した人に近づかないのがよいのですが、お子さんがかかった場合は近づかないというわけにもいきませんよね。基本手を石鹸でしっかり洗い、ウイルスですから殺菌石鹸でも死滅させさんが洗い流す事で感染のリスクを下げる事ができます。指先から手首まで丁寧に洗い30秒以上水で流し落とす事で、ほとんどのウイルスは流し落とせます。石鹸は固形だとウイルスが付着しやすいので、液体石鹸を使うほうが、感染リスクが減ります。トイレに行った後やおむつ交換後も、手をしっかり洗う事が大切です。タオル、コップも絶対共有しないようにしましょう。



胎教って？



胎教の基本は「愛」です。

耳の機能が完成する妊娠中期頃（16週以降）から、赤ちゃんに優しく語りかける事から始めてはいかがでしょうか？妊娠3ヶ月くらいから胎児の脳の中に記憶した痕跡が見られるそうです。胎教の一番大事な事は、妊娠中にお母さんが感じた事が、子供的人格形成に影響する訳ですから、胎教とは親の愛情をそのまま胎児に伝える事であり、母親の心がそのまま胎児に移し変えられると思えば良いのです。

そもそも胎教とはママがリラックスするためのもの

胎児の環境としていいという事。これが凄く大切なこと。とにかくお母さんが幸せに楽しくいる事が大切。それは「お腹の中の赤ちゃんの感受性はお母さんのホルモンで芽生える」という研究結果にも現れています。母親が落ち込んでいる時は胎児の動きが鈍り、楽しんでいる時は活発に動くというデータもあります。

胎教はいつからなの？

よく胎教というと、おなかにいる間から頭の良い子に育てる為の教育と思いませんか？

胎教というのは、お母さんのおなかの中ですくすくと成長している赤ちゃんに、効果的な刺激を与えて脳細胞の反応する幅を広げると言われています。右脳の活動に効果があるといわれていて、右脳を使う事により、創造性あふれる、情緒豊かな子どもに育っていくといわれています。

では、いつから始めたらよいのでしょうか？

大切な事は、お母さんとお父さんが幸せにしている事です。お腹の赤ちゃんに、二人でいっぱい話しかけてあげたり、二人が仲良く話をしていたり、その会話も赤ちゃんはたくさん聞いています。二人の仲が良ければ、赤ちゃんも幸せな気持ちになれるはずですよ。お腹の赤ちゃんは、お母さんの感情に反応しています。リラックスして赤ちゃんに声かけ、音楽を聴いたりしてコミュニケーションをはかってみてはいかがでしょう。

音楽を聴く

ママと一緒に歌うとよいみたいです！

お母さんが心地よい音楽を聴きながら、ゆっくりとしたリズムで鼻歌を歌うと、お腹の中の赤ちゃんにもよく聞こえるそうです。胎教にクラシック音楽が良いというのは、お母さま方には有名です。クラシックの中でも、 α 波の出やすい曲、つまり人を癒す効果のある1/f(エフ分の1) ゆらぎという周波数の多い曲が胎教には適しています。中でもモーツァルトの曲に、この1/f ゆらぎが多く含まれています。モーツァルトの音楽を聴くお母さんの感情を落ち着かせて、赤ちゃんには感性豊かな子供に育つ効果があるといわれています。

胎教に良い音楽

胎教クラシックは、バッハから日本の子守唄まで数多くの曲が入っているので、最初に選ぶクラシックCDとして、オススメの一枚です。



1. 天使のセレナーデ
2. ユモレスク
3. アイルランドの子守歌
4. マンドリン・セレナーデ
5. 月の光～「ベルガマスク組曲」より
6. 星に願いを
7. ラ・ラ・ルーなど含め 63 曲



胎教にいいクラシックが厳選されています。また、どこかで聴いたことのある曲ばかりですので、クラシックになじみのない方でも、すんなり聴くことができると思います。



キックゲーム

大きなお腹を撫でるのも立派な胎教です。愛情ホルモンのオキシトシンがたっぷりと分泌されます。胎動を感じられるようになったら、お腹を軽く叩いて赤ちゃんとのコミュニケーションを楽しむキックゲームがおすすめです。

妊娠6ヶ月くらいからできる遊びです。ゆったりした気持ちで楽しく遊びましょうね！

- ① 赤ちゃんがキックしてきたらキックゲームのチャンスです。赤ちゃんがぼんと蹴ってきたら、その後すぐにその場所で、「キック！」と言いながらポンとお腹を叩きます。叩いた所をまた赤ちゃんが蹴ってきたら、「上手に出来たね！」と言って褒めてあげてください。それを何回もしてあげてください。
- ② 上手に遊ぶことができるようになったら回数をふやして、「ふた一つ」と言いながら2回ポンポンと叩きましょう。赤ちゃんが2回ポンポンと蹴り返してくれたら成功です。
- ③ 今度は赤ちゃんが蹴った所と違う部分を、「キック」と言いながら叩いてみましょう。練習していく間に叩いた場所をキックするようになるそうです

語りかけ

パパにも話しかけてもらいましょう。赤ちゃんに話しかけることで父親としての自覚が芽生えてきます。父親というのは自分で産むわけではないため、なかなか自覚が芽生えにくいもの。ですからこうした事が大切になってきます。

絵本を読む

読み聞かせをする 絵本を読み聞かせる、というのも胎教にはオススメです。お母さんの心も癒されるはず。絵本を選ぶポイントは、お母さんがその絵本を好きか、読んでいて楽しいかどうかです。赤ちゃんの為に絵本を読み聞かせることで、母なる実感が少しずつ芽生えてきます。また、赤ちゃんに優しいママの声を聴かせることができ、情緒の安定にも作用します。

◎胎教によい絵

ママのおなかをえらんできたよ。

おなかに入る前のこと、ママとパパを選んだときのこと…子どもたちが話してくれた不思議な「胎内記憶」の世界

まだ生まれていない胎児の時期から、全身でママを感じて影響を受け続けている赤ちゃん。いたいたいなその存在、大切にしていかななくては、と思わせられる優しい気持ちになれる本です。



出版社：リヨン社 二見書房

おぼえているよ。ママのおなかにいたときのこと

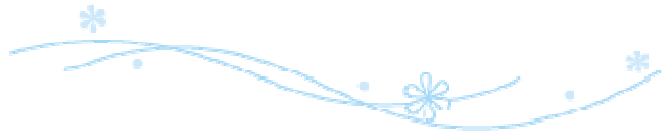
胎内記憶がある子 53%、出産時の記憶がある子 41%。子どもたちが話してくれた不思議な「記憶」の世界。

お腹の中に宿った時からもう育児は始まっていると感じました。暖かい気持ちになれる本です。



出版社：リヨン社 二見書房

皆さん胎教に興味わいてきましたか？ぜひお腹の赤ちゃんと楽しんでくださいね。



寒暖差の大きい季節に注意！



寒暖差が大きくなるこれからの季節です。食事で元気に乗り切りましょうね。例えば春、秋が旬の長いも。スタミナ補給、血糖・コレステロールを下げる、高血圧を改善、インフルエンザ予防、便秘予防、むくみを取る、など様々な効果が。しかも、唯一生食できる芋であり、その効果は生食が一番とはお手軽！

すりおろしてとろろ、千切りにしてサラダにあえたり、ただ切ってポン酢で食べるなどなど、昔から不老長寿によいとされてきた長いも、食卓に取り入れてこれからの季節に備えましょう。

メニューを入れました。すぐに作れるので作ってくださいね。

長いもとささみの梅肉あえ

材料（二人分）：長いも 150g、とりささ身2本、塩コショウ各少々、酒大さじ1、
貝割れ菜 1/2 パック

合えごろも：梅肉1個分、薄口しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1/2

<作り方>

- ① 長いもの皮をむき、小さい一口大の乱切りにする。
- ② とりささ身は筋を取って耐熱皿にのせ、塩コショウ、酒をふり電子レンジで約4分加熱して火を通し、粗熱が取れたら手でさく。貝割れ菜は根を切り落とす。
- ③ ボウルに①②を合わせ、あえごろもの材料を混ぜて加え、あえる。
あと一品というときにお試しください(^.^)



ここ最近2病棟は、おめでたい事が続いています。結婚・妊娠・娘の妊娠・孫の誕生があり、病棟が幸せ続きです。皆幸せに囲まれて、毎日笑顔で頑張っています。皆が幸せな事はいいですね～！皆さんも笑顔の多い毎日でありますように！！

今月もスマイル通信ご覧いただきありがとうございました。

担当：M&H