



松山市民病院 病児保育 アイビー通信

第13号 令和3年9月 発行

夏の暑さも和らぎ、秋らしい涼しさを感じる季節となりました。朝晩の気温差が激しくなり、体調を崩しやすい時期になりますので、健康管理に十分気を付けていきましょう。

新型コロナウイルス感染の流行状況に伴い、病児保育の受け入れに制限をかけることがあります。ホームページに最新の情報を載せていますので、ご確認の上でご利用ください。皆様にはご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願い致します。



免疫を高める食事について

食欲の秋！旬の食材で病気に負けない体を作りましょう！

●秋の味覚かぼちゃには、免疫を高める栄養素が含まれています。



- ◇ビタミンA：皮膚・粘膜を丈夫にして、体の免疫力を高める
- ◇ビタミンC：ウイルスと戦う白血球の働きを助ける
- ◇ビタミンE：免疫細胞を活性化させる
- ◇食物繊維：免疫細胞の多くが集まる腸を整える

●タンパク質豊富な牛乳も使った、栄養満点のおやつをご紹介します

☆かぼちゃプリン☆

【材料】4～5個分

- かぼちゃ 300g (1/4個程度)
- 牛乳 200ml
- 砂糖 大さじ2杯
- ☆ゼラチン 5g
- ☆水 大さじ3杯
(ゼラチンをふやかす時に使用)

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮を取って、3～4cm角に切る。
- ② ①を5分程度レンジで加熱する。
- ③ ②を温かいうちにつぶして裏ごしする。
- ④ 牛乳を鍋に入れて中火で砂糖をとかす。沸騰直前で火を止める。
- ⑤ ③と④をまぜる。
- ⑥ ⑤と水でふやかしておいたゼラチン(材料の☆)をまぜる。
- ⑦ 容器に入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。



管理栄養士より

ウンチと便秘のおはなし

最近、便秘の子どもは多く、「よくおなかをいたがります」「週に1、2回しかウンチが出ません」といった相談は少なくありません。子どもの便秘についてご説明します。



小児科医師より

ウンチは何からできている？

ウンチは食物繊維・水分・腸内細菌、電解質、腸粘膜からできています。便秘の場合、これらの調節が必要です。



ウンチを出すしくみ

食べたものが消化吸収されて、その残り(食物残渣)が大腸に運ばれます。大腸を動く間に、水分が吸収され、直腸にたまと、「ウンチがたまったぞ」という信号が脳に伝わり、「今、出してもいいよ」という指令が出れば外肛門括約筋が働いて、腹圧もかかり、ウンチが外に出ます。

便秘はどうしておこるの？

「ウンチを出してもいいよ」という指令が出ないとウンチはどんどんたまります。ウンチがたまった状態を放置しておくと、直腸からの「ウンチがたまった」という信号が送られにくくなり、ますますウンチはたまり、便秘になります。時には肛門をふさぐような大きな塊(便栓塞)ができてしまうこともあります。

子どもで便秘になりやすい時期と予防法は？

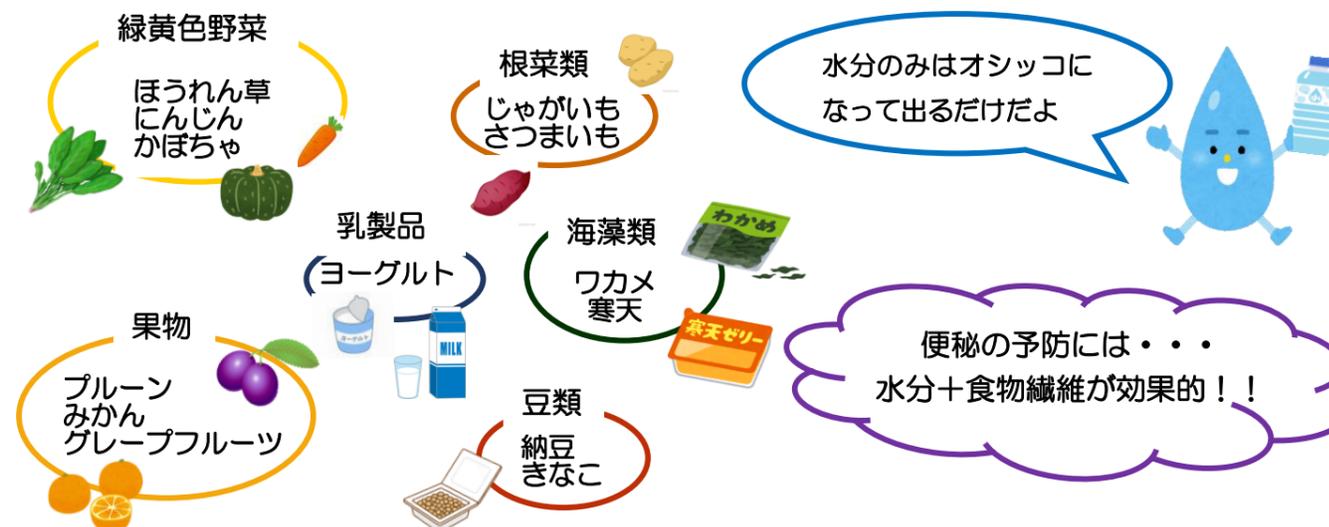
- ① 離乳食開始後
 - ・綿棒刺激、お腹のマッサージ、果汁を飲ませるなどが有効です。
- ② トイレトレーニングの時期
 - ・排便を我慢することによっておこりやすくなります。
 - 「ウンチを出す=気持ちいい」とインプットさせることが大事です。
- ③ 小学校入学後
 - ・生活リズムの変化によって起こりやすくなります。早起きして朝食をとり、排便してから学校に行く、というリズムを作るようにしましょう。



子どもの便秘の治療は？

まず、便栓塞があれば取り出すことが大事です。(浣腸など)その後、便がたまらないような習慣を作っていきます。規則正しい生活習慣、バランスの取れた繊維質の多い食生活、...これでも便秘が続くと薬を使用します。小児科医にご相談ください。

食物繊維は便の量を増やしたり柔らかくする効果があります
食物繊維の多い食品をバランスよく摂るように心がけましょう



いざというとき、すぐに利用できるよう事前に登録されていると安心です。

受付時間 平日 8:00～18:00

〒790-0067

松山市大手町2丁目1-3

松山市民病院 病児保育アイビー
TEL 089-968-1319 (直通)



利用状況(R3.6～R3.8) 延べ 535人

