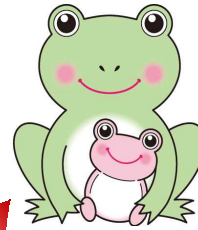


# ケロちゃん通信 第6号

2015年12月



ながおか医療生協  
あたごこどもクリニック

〒940-0038 長岡市琴平1丁目2-1

電話番号0258-36-5810

<http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp/>

## 12月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
あたごこどもクリニック	9:00 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (第1・3週)	吉川
	14:00 ~ 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 (第1・3週) 発達外来 (第2・4週)		乳児健診 予防接種	
	16:00 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川 本間 (第1週)	

☆開院して、あっという間に半年が過ぎようとしています。生まれたばかりの赤ちゃんが一人歩きができるようになるのを見守るように、温かい眼差しで応援していただき、ありがとうございました。来年も地域のこどもたちのために頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。これからいよいよ寒くなりますが、みなさんもお体に気をつけ、元気でよい年をお迎えください。

☆アレルギー専門医の本間医師が、毎月第1金曜日午前・午後、第3金曜日午前に勤務しております。喘息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、花粉症などでより専門的な診療を希望される場合にはご利用ください。

☆クリニック前の交差点に信号機ができました。クリニックからお帰りになるとき、なかなか右折できずにご迷惑をおかけしましたが、緩和されるのではないかと期待しています。

☆ドクターイエロー

東京駅で偶然、ドクターイエローを見ました。ご存知かと思いますが、東海道新幹線の線路や設備を検査するための黄色い新幹線です。見ると幸せになるといわれています。11:40発の東海道新幹線に乗るときに隣のホームに停車していました。調べたら、月4回東京駅と博多駅を往復しているみたいです。東京駅19番ホーム11時34分着、47分発らしいです。私が見たのは水曜日でした。運がよければ、みなさんも見られるかもしれません。

12月の臨時休診予定：ありません 年末年始は12月29日午後から1月3日まで休診させていただきます

受付開始：一般診療は午前8時30分、午後15時45分です。

☆一般診療

診療時間内に受診ください。予約は不要です。付き添いのお母さん等が体調不良の時もお気軽にご相談ください。緊急の場合や、特別な相談がある場合は、まずお電話ください。

☆発達外来。(第2・4火曜 13:30~16:00)

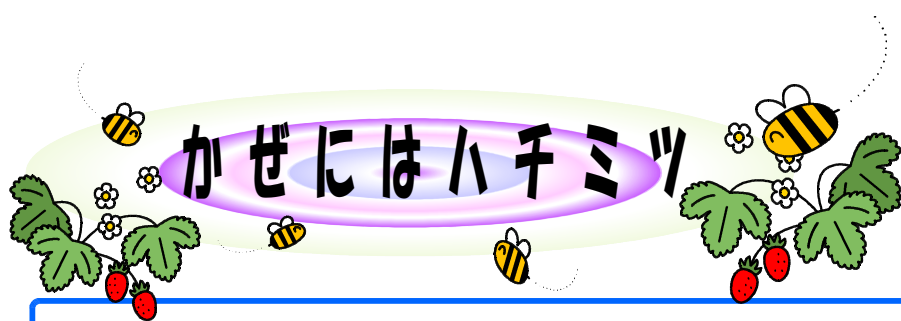
・発達が心配、コミュニケーションがとりづらい、落ち着きがない、かんしゃくをおこしやすい、ひきつけがある等の発達や神経に関する心配がある方もお気軽にご相談ください。

☆予防接種、乳児健診、発達外来受診希望の場合には、

電話でご予約お願いいたします。

☆沢田の生協こどもクリニックとも協力して診療を行っています。

病児保育室「すこやか」を利用希望の方は、当院を窓口にして利用することもできます。



## かぜにはハチミツ

☆昔から、ハチミツはせきや喉の痛みに良いといわれています。単なる民間療法ということではなく、こどもの咳にハチミツが効くという医学的な論文もいくつか出ています。

☆きっかけとなったのは、2007年の米国のペンシルバニア大学からの報告です。夜間の咳でなかなか眠れない2歳から18歳まで105人を対象に、就寝30分前にハチミツを飲むグループと、咳止めの薬（デキストロメトロファン）を飲むグループ、何もしないグループの3群に分けて検討しました。その結果、ハチミツ群は、薬を飲んだ群および何もしない群に比べて、夜間の咳の重症度や頻度が減少して、親子とも睡眠がよく取れました。加えて、薬を飲んだ群の咳が無治療群以上によくなるということはありませんでした。その後も同様の報告がいくつかありますが、どのくらいの期間効くかということに関しては明らかになっていません。

☆ハチミツは抗酸化作用や抗菌作用があることが知られています。ハチミツの中にあるグルコースオキシダーゼという酵素が過酸化水素を作るために殺菌作用をもつといわれています。また、ハチミツに含まれるグルコン酸などの有機酸も殺菌作用を持ちます。糖分の粘性によりのを保護、保湿してくれる働きもあります。

☆ハチミツは砂糖（ブドウ糖と果糖が結合したもの）とちがい、すでにブドウ糖や果糖の状態になっているので、胃腸での消化の負担も少なく腸内細菌を整え免疫力を高めるとも言われています。風邪だけでなく栄養面でも優れているので、体調の回復にも有用です。

☆ただし、**1歳未満の赤ちゃんはハチミツ禁止です。**

ハチミツの中には、芽胞を形成し活動を休止したボツリヌス菌が含まれている場合があります。通常は、摂取してもそのまま排出され問題ありませんが、乳児の場合は腸内細菌が未熟なため乳児ボツリヌス症を引き起こす危険があります。そのため厚生労働省から、1歳未満はハチミツの摂取自体を控えるように指示が出されていますので、ご注意ください。

☆喉の粘膜が刺激されると反射的に咳がでます。ヒトは、ほかの動物に比べて、咳反射が起きやすいといわれています。これは、肺に異物や病原体が入るのを防ぎ、体を守るためです。咳を止めることで、喀痰は排出されずさらに症状が悪化することもありますので注意が必要です。咳止めの薬はいくつかありますが、小児の咳に明らかに効くと証明されたものはありません。

☆ハチミツの量は小児ではスプーン1杯で十分なようです。大人の場合はスプーン2杯程度といわれています。寝る前にスプーン1杯のハチミツを試してみてもよいかもしれません。お湯に溶かしたり、ホットレモネード、蜂蜜大根などいろいろな摂取方法があります。ただし、そのあとの歯磨きは忘れないようにしてください。ちょっと風邪っぽい、のどがイガイガするときなど試してみてください。

☆以上は風邪に伴う咳の場合のお話です。気管支炎や肺炎、気管支喘息などの場合には、ハチミツだけでなく治療が必要なのは言うまでもありません。

☆かぜの咳か、それ以外の治療をを必要とする咳か、外来ではまず診断が大切になります。ご心配な場合はご相談ください。

