



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oifa-kodomo.jp/>

2012・10月号 (No.270)
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057



喘息について

医師 松岡 尚久

今回のテーマは喘息です。秋は症状が不安定になりやすいので喘息の知識をつけて、日頃の管理に気をつけましょう。

Q1「喘息ってどんな病気ですか？」

A1 気管支という空気の通り道が炎症を起こし、狭くなっている状態です。また、気管支が敏感なため、なんらかの刺激により気管支が収縮したり、分泌物が増えたり、粘膜が腫れることによって、さらに気道が狭くなります。そうすると空気の通りが悪くなり、ゼーゼー・ヒューヒューして息が苦しくなります。喘息の診断はこのようなエピソードを数回繰り返した場合に血液検査や呼吸機能検査を組み合わせて総合的に診断します。

Q2「普段の生活で気をつけることを教えてください！」

A2 喘息の一部はアレルギー反応が関係しています。アレルギーを引き起こすダニやホコリを減らすことが大切です。室内のダニは顕微鏡を使わないと見えませんが、畳や寝具類の中には結構いますので、こまめに掃除をしましょう。特に大切なのが寝具類の管理です。睡眠時間を8時間とすると1日の1/3は布団で過ごしていることとなります。乳幼児ではもっと長い時間を布団で過ごしています。

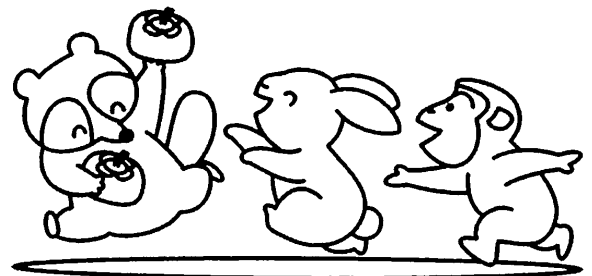
【寝具】シーツのこまめな洗濯。防ダニ布団・防ダニシーツの使用。

布団の丸洗い、加熱・乾燥による処理。掃除機を用いた集塵。

【じゅうたん・カーペット】できる限り使用しない。

【ソファ】布製のものより、革製・合成皮革のものを選びましょう。

【洗濯物】室内には干さないようにしましょう。



Q3「ダニやホコリ以外に気をつけるものはありますか？」

A3 <気候の変化>
 喘息発作と気候の変化(曇天、台風、気温の急変)には因果関係があると言われています。最も重要なのは、急激な気温の変化でしょう。前日より3℃以上低下した日や5時間以内に3℃以上の気温低下があると発作が起こりやすいので、服装や冷暖房を使って温度を調節しましょう。

<受動喫煙や大気汚染物質>

タバコの煙は喘息の発症や増悪に関与すると考えられています。その他には線香、花火、焚き火、自動車の排気ガス、化粧品、香水、防虫剤、硫酸化物濃度の高い火山や温泉地の観光も喘息を悪化させることがあります。

<その他>

呼吸器感染症(RSウイルス、マイコプラズマなど)、運動、ストレス、呼吸器関連合併症(アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎、胃食道逆流症)など、喘息の増悪因子となっていることがあります。

Q4「症状がない時の治療も大切と言われました。なぜですか？」

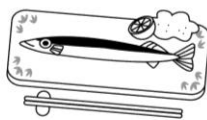
A4 喘息は発作のない時にも気管支が狭くなっています。普段の生活では特に症状がないので、一見治療は要らないと感じますが、傷ついた気管支が健康な状態に戻るには時間がかかるため、発作がない時の治療も大切です。発作を月に1回以上繰り返している場合はかかりつけの先生と相談し、内服・吸入などを行きましょう。

<参考文献>

小児気管支喘息 治療・管理ガイドライン 2012、小児喘息のここが知りたいQ&A

★スゴイぞ! サンマの栄養!!

「実りの秋」そして「食欲の秋」ですね。
秋といえばサンマ。昔からスタミナ補給として知られています。秋のサンマは脂がのり、味だけでなく栄養成分も多く含まれています。今回は、サンマの栄養について考えてみましょう。



魚が苦手な子どもには…

解決策

1. すり身などに形をかえて

魚の形がわからないように、嫌がる小骨をはずしてすり身などに変身！ハンバーグ風にして照り焼きタレをつけたり、すり身にしょうがの絞り汁などを加えてつみれ汁にするなど、生臭さをやわらげましょう。

2. 餃子やシューマイにして揚げるとおいしい

すり身にしたら、餃子の皮やシューマイの皮で包んで隠してしまうのもひとつの手。チーズなどと一緒に包んでソースをつければ、抵抗なく食べられるはず！揚げると生臭さもやわらぎます。

3. 炊き込みごはんや混ぜ寿司に

ごはんや混ぜ合わせるのも、食べやすくするコツ。油っぽさも気にならなくなります。焼き魚や魚の水煮缶をほぐして酢飯に混ぜたり、炊き込みごはんにも使いましょう。丸く握っておにぎりにすると食べやすくなります。

～献立例～

さんまどろ〜りチーズの揚げ餃子

材料：1人分

さんま…1/2尾 みそ…小さじ1 プロセスチーズ…20g 餃子の皮…5枚 揚げ油…適量

作り方

- ①さんまは3枚におろし、みそと一緒にフードプロセッサーで細かくする。
- ②プロセスチーズは適当な大きさに切る。
- ③餃子の皮に①と②をのせて包み、端に水をつけてから包んでとめる。
- ④③を170℃に熱した油でカラッと揚げる。

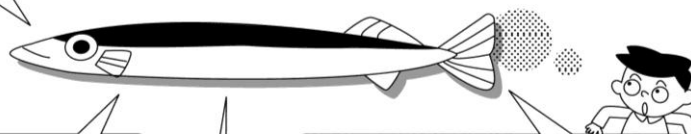
*ケチャップやマヨネーズをつけて食べても◎

【脂肪】EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）
サンマ1尾（約150g）には36.9gの良質な脂肪が含まれています。特に注目されているのが、EPAやDHAといった脂肪酸で、からだによい働きがあります。

EPA（エイコサペンタエン酸）：血液をきれいにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にもよい働きがあります。

DHA（ドコサヘキサエン酸）：血液をきれいにしたり、中性脂肪を減らします。その上、DHAには学習能力や記憶力によい働きがあります。

必須アミノ酸



タンパク質
アミノ酸も、私たちのからだに必要な栄養素ですが、私たちのからだでは必要な分だけつくることができない種類（=必須アミノ酸）があり、食べ物からとる必要があります。サンマのタンパク質にはその必須アミノ酸がたくさん含まれています。

また、血合いに多く含まれるタウリンは、アミノ酸の一種で、コレステロールを減らすとともに、血圧を下げたり、肝臓の解毒作用にも役立ちます。

ビタミンD
サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。サンマの塩焼き1尾には1日に必要な量の約5倍含まれています。

ビタミンB12・ビタミンE
ビタミンB12は、葉酸とともにヘモグロビンの合成を助けて正常な赤血球をつくり、悪性貧血の予防に効果があります。

また、ビタミンEは血管内にコレステロールや脂肪が沈着するのを防ぎ、血管をしなやかに保つ働きがあり、血行もよくなります。

太平洋を潮の流れに沿って産卵、成長、回遊しているサンマは、夏にえさのプランクトンが多い北海道から、秋にはしっかりと脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマはおいしいんですね。

給食では、大きな鍋で3時間もじっくり煮込んで骨まで食べる「煮魚」や、でんぶんをつけて、から揚げにしたものを「サンマのかば焼き」にした献立がとても好評です。



お知らせ

☆ポリオ不活化ワクチンについて（通年・個別）

【通常通り、接種可能になりました。】

予約の際は、お問い合わせ下さい。
※尚、4種混合ワクチン（DPT・ポリオ）は11月導入予定です。

☎097-567-0050

☆ケアルームの予約について

電話のみの受付となりました。

下記にてご予約下さい。

☎097-567-1230

☆総合案内について

6月1日より、総合案内係ができました。

【くまさんのワッペン】を付けていますので、わからないことがあればお気軽に声をおかけください。

平成24年10月医師のお休み予定

1	月	松岡、光武（午前）、清水&屋宮（午後）	16	火	多々良、石原、久富、伊藤（午前）
2	火	伊藤、石原、久富（午前）	17	水	光武、久富（午前）、中西（午後）、屋宮
3	水	清水、石原&中西（午前）、松岡	18	木	松岡、石原&多々良（午後）、久富（午前）
4	木	中西、伊藤、多々良（午後）	19	金	伊藤、大野（午後）、清水&屋宮（午前）
5	金	光武、大野&伊藤（午後）、松岡（午前）	20	土	中西、大野、光武、多々良、松岡（午前）
6	土	屋宮、光武、久富	21	日	
7	日		22	月	多々良、石原（午後）、清水、松岡（午後）
8	月		23	火	屋宮、石原、久富（午前）、伊藤（午後）
9	火	松岡、石原（午前）、大野（午後）	24	水	松岡、光武&久富（午前）、清水&多々良（午後）
10	水	多々良、中西、屋宮（午後）	25	木	伊藤、石原（午前）、中西
11	木	清水、光武、久富、松岡（午後）、伊藤（午前）	26	金	清水、大野&中西（午後）、多々良
12	金	久富、大野、清水（午後）、伊藤	27	土	光武、松岡、屋宮（午前）
13	土	中西、大野、光武（午後）、多々良（午前）、屋宮	28	日	
14	日		29	月	松岡、久富、中西（午後）
15	月	屋宮、光武、石原、久富	30	火	多々良、光武（午前）、中西、松岡（午後）
			31	水	屋宮、石原&清水（午前）、大野、久富、伊藤（午後）

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。