

2021年 12月号 おおきくなあれ



岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ

HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 261

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない!といった様子で、毎日ワクワクしながら過ごしているかと思います。先月のクララでは、発熱や咳、鼻汁などの風邪症状の他、中耳炎、突発性発疹で来園されるお子さんがみえました。中には、胃腸炎の症状で何日か下痢が続くお子さんもみえ、重症化が心配されました。今後は空気が乾燥し、気温が低く、感染症がピークを迎える季節となるので、感染対策をしっかりとしていきたいですね。一年最後の12月を病気せず家族揃って元気に締めくりたいものです。そして、街を彩るイルミネーションのようにどの子もキラキラと輝きながら、新しい年に向かっておおきくなあれ!!

「冬至かぼちゃ」と「ゆず湯」

冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われますが、なぜでしょう?

「かぼちゃ」はビタミンAやカロチンを多く含んでいるので風邪予防になります。また、「ゆず湯」は冬至のとうじと、湯に浸かって病気を治す湯治のとうじをかけてさらに「ゆず」を足すことで融通(ゆうずう)が利きますように…という語呂合わせから、冬至の日にゆず湯に入ると言われています。もちろん、ゆずにも栄養素がたっぷり含まれていて、ビタミンCの含有量は柑橘類の中でもトップクラス!かぼちゃを食べて、ゆずの果汁がしみ出たお風呂に入って、心も体も温かくして風邪予防に努めましょう!



年末年始 お休みのお知らせ
12月30日(木)~1月3日(月)
※小児科休診に伴い、クララも休園します。よろしくお願ひします。

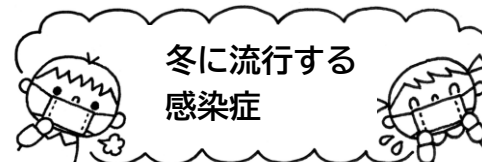
冬が旬の食べ物

12月に旬を迎える食材はビタミンが豊富で免疫力アップのサポートをしてくれるものが多く、疲労回復にも役立つため積極的に取り入れていきたいですね。

- たら……鍋の具材としても定番のたら。脂質が少なくたんぱく質が多い魚です。さらに、ビタミンB12が含まれるため貧血予防にも効果的です。
- 白菜……白菜の主成分は水ですが、風邪予防や免疫力を高めるビタミンC、カルシウムの吸収をよくするビタミンK、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。
- 芽キャベツ……キャベツは春頃に旬を迎えますが、芽キャベツは冬に旬を迎えます。鉄分やビタミンA、ビタミンCが含まれ、抗酸化作用があるビタミンCは、キャベツよりも含有量が豊富で体調を崩しやすい12月にぴったりの野菜です。苦味があるので下茹でしてから炒めたり、スープに入れたりすると美味しく食べられます。
- みかん……みかんにも風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれている他、疲労回復効果のあるクエン酸も含まれています。これらの旬な食材を食べて冬を乗り切りましょう!



冬に流行する感染症



冬はウイルスが大好きな季節です。寒さや乾燥が厳しくなるにつれて風邪やインフルエンザ等様々な感染症が増加します。今回は、RSウイルス感染症と溶連菌感染症についてお話しします。

★RSウイルス感染症★

- ◎症状・・・鼻汁、鼻づまりなど軽い症状から始まり、2~3日後に咳き込み症状が現れます。38度程度の発熱を伴うこともあります。
- ◎感染経路・・・咳やくしゃみ等によって感染する【飛沫感染】とウイルスの着いたドアノブに触れて感染する【接触感染】です。
- ◎治療&予防・・・治療薬はありません。マスク着用、手洗い、消毒を徹底しましょう。

★溶連菌感染症★

- ◎症状・・・発熱、喉の痛みなどが現れます。舌の表面に赤いブツブツができる【莓舌(いちごした)】の症状もみられます。
- ◎感染経路・・・飛沫感染です。咳やくしゃみによって菌を含んだ唾液などの飛沫を吸い込むことで呼吸器系に感染します。
- ◎治療&予防・・・抗生物質を服用し、2~3日で喉の痛みが緩和され熱も下がります。手洗い、うがいを徹底し、同じ食器を使用することは避けましょう。