

2026年9月号 おおきくなあれ



No. 318

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

HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、時折聞こえてくる鈴虫の声に少しずつ秋の訪れを感じます。朝晩の気温差もありますので、体調には十分気を付けてくださいね。

戸外へ出かける機会が増える秋！虫刺されに注意しなければならないのは夏に限ったことではありません。特に蚊は越冬卵を産むために、秋にも吸血します。痒いだけでなく、伝染病も媒介しますので、虫対策を忘れないようにしたいですね。

秋は食欲もなぜか増してきます。実りの秋と言われるように美味しい野菜や果物もたくさん収穫することができます。そして、お米も新米の美味しい時期ですね。炭水化物、タンパク質、ビタミン、食物繊維などの栄養分もたくさん含んでいます。いっぱい食べて、ぐんぐん「おおきくなあれ！」

☆☆お知らせ☆☆

小児科休診に伴い、病児保育園クラも9月12日(土)はお休みです。



👤 子どもの咳について 🧑

子どもの咳の殆どは風邪などのウイルス感染による防御反応です。

☆咳の種類

- ・コンコンと乾いた咳
- ・痰が絡んだ咳
- ・ケンケンとこすれた様な咳
- ・一週間以上続く咳
- ・顔を真っ赤にして咳をする
- ・ゼイゼイ、ヒューヒューと呼吸している

☆咳の症状から考えられる病気

- ・風邪…ウイルスや細菌が体内に入って感染する数日の潜伏期間のあとに咳や鼻水、発熱などの症状が現れる。
- ・咽頭炎…1～3歳の発症が多く、ケンケンと喉がこすれるような咳の症状がある。犬の遠吠え、オットセイのような声と例えられている。呼吸が苦しくなることがある。
- ・気管支炎…ウイルス感染が原因で気管支に炎症が起こる。大人と比べると、子どもは気管支が狭く、気管支に炎症が起きると咳が出やすくなり、コンコンと乾いた咳が次第にゴホンゴホンと痰が絡む咳へと変化していく。
- ・気管支喘息…アレルギー発作によって気道に炎症が起きて狭くなり、喘息発作を繰り返す。咳の背後には様々な病気が潜んでいるので、咳が出たら注意深く見守ってあげてください。
- ・肺炎…ウイルスや細菌の感染が原因となり、発熱や咳・呼吸困難などの症状が現れる。

※気になる症状がある場合は早めの受診をおすすめします◎

☆☆お彼岸に食べるもの☆☆

☆お萩(おはぎ)・牡丹餅(ぼたんもち)の名前の由来

お萩の由来:「萩(はぎ)」は秋の七草の一つとして親しまれる秋の花です。秋のお彼岸の頃に萩が美しく咲くことからこの時期に食べるものを「お萩」と呼ぶようになりました。

「お」をつけた呼び方は親しみや敬意を表す日本語の表現です。

牡丹餅の由来:「牡丹(ぼたん)」は「百花の王」とも呼ばれる美しい春の花です。春のお彼岸の頃に牡丹が見頃を迎えることから「牡丹餅」と呼ぶようになりました。丸く大きな形がふんわり咲く牡丹の花を思わせることも名前の由来の一つと言われています。

※季節の花に名前を重ねる日本らしい美しい文化が今も受け継がれていますね。

☆あんこの違い

◎お萩:【粒あん】

秋は収穫したばかりの小豆で皮が柔らかく粒あんにしたと言われています。

◎牡丹餅:【こしあん】

春は前年の小豆を使うため皮が硬く こしあんにしたと言われています。



小豆の赤い色には邪気を払う力があると信じられていたため、お彼岸にはあんこを使った和菓子をお供えし、ご先祖様を供養する習慣が今も受け継がれているようです。



🌕 中秋の名月とは? 🌕

中秋の名月とは、旧暦8月15日の十五夜に月見をする習わしのことです。旧暦では秋を7月～9月としており、その真ん中にあたる8月15日を中秋と呼んでいました。この中秋にあたる8月15日の夜に昇る月を「中秋の月」と呼び、さらにこの頃の月が特に美しく見えることから、「中秋の名月」と呼ばれるようになったとされています。

皆さん、日々を忙しく過ごされているかと思います。休日でもない中秋の名月の日は、空を見上げる余裕もなく、普段と変わりなく1日を過ごしてしまいがちです。今年の中秋の名月は週末の金曜日。休み前のひとときにゆっくりとお月見の準備をして、季節の移ろいを感じてみるのはどうでしょうか。

＼＼2026年の中秋の名月は9月25日(金曜日)／／

☆☆代表的な食べ物とその意味☆☆

中秋の名月(十五夜)の食べ物は、月見団子、里芋、栗やぶどうなどの秋の旬の味覚です。これらは収穫への感謝を伝えるお供え物としても親しまれています。

月見団子: 満月に見立てた丸い形で、健康と幸せを願います。一般的に15個お供えします。

里芋: 「芋名月」と呼ばれるほど大切に、収穫を祝い煮物や汁物でいただきます。

栗やぶどう: 旬の果物や、ツルが伸びるぶどうは縁起物とされます。

月見そば・うどん: 黄身を満月に見立てて、温かい麺料理で楽しむこともあります。