

新聞 ひよこ



第45号

2017.1発行

かみの診療所

〒615-8002

京都市西京区桂上野
中町175

TEL:075-394-1460

FAX:075-394-7746

E-mail:kamino@
triton.onc.ne.jp

なぜなぜシリーズ¹³
なぜ、こどもはすぐに
おなかがすくのか？

所長・奥原賢二

子育てをしていて気付くのは、こどもは四六時中おなかがすいている事です。さつき、食事したばかりなのにもう何か食べたいと言います。これはなぜなのでしょう。おとなはそんなことはありませんから、「しっかりとごはんを食べないからおなかがすくのよ。」とこどもを叱ります。

そもそも、おとなとこどもの一番の違いはなんでしょうか。身体が小さい・いろいろが未熟であるなどがあります。最大の違いは成長しているか、していないかです。こどもはおとなになるために止まることなく成長を続けていますが、大人はその身体を維持しているだけです。

夜を考えてみましょう。夜になると大人もこどもも活動エンジンはアイドリング状態になります。しかし、こどもは成長していますから、成長エンジンは夜でもフル活動しています(夜に身長が伸びると聞いた事あるでしょう)。そしてどんどんガソリンを使ってしまいますから、特に赤ちゃんは夜におっぱいを飲まないと生きていきません。そして、朝も早くからおなかがすいたと泣きまます。朝に食べても、昼までには成長エンジンがまた使ってしまいますか

らおやつが要ります。こどもに食事の我慢は無理なのです。そうやって食べて・食べて・食べて生きています。

人間が活動のために使っているエネルギーの基本単位はブドウ糖です。大人は肝臓にこのブドウ糖の塊のグリコーゲンをたくさん蓄えていますから、おやつなんか食べなくても平気です。一方、こどもは「そんなもの蓄える暇があったら、それを成長にどんどん使うぞ」と使ってしまうから、まさしく貯蓄の無いその日暮らしをしています。ですから、こどもは病気などで食事ができなくなるとすぐにピンチになります。ブドウ糖が少なくなると、脂肪を分解してケトン体をつくりこれで身体を動かそうとします。病気の時に検尿して尿にケトン体がたくさん出ている場合は「ああ、この子は必要な分を摂れていない」とすぐわかります。検尿は痛みも無くて身体の状態がわかるとても簡単に大切な検査なのです。



では、病気で元気がない時はどうしたら良いでしょうか？身体はブドウ糖で動いていますから、病気などで食欲がない時は、砂糖(甘いもの)が最適です。砂糖はブドウ糖+果糖で出来ていますが、胃に入るとすぐかわかれ果糖もすぐにブドウ糖に変換されますから、ご飯の様に消化吸収などというまどろっこしい事がないとても効率の良い食べ物なのです。

車でいえば良質なガソリンと言えます。カロリーオフの食品が氾濫し、砂糖は身体によくないと言われ続けているのに砂糖が無くならないのは、こういう大切な理由があるからです。

ですから病気で食欲の無い時に、脱水対策にお茶ばかりやっているとしたところにガソリン不足になってしまうと思います。甘いものが最適ですから、ジュース・プリン・アイスクリームなどのお菓子が勧められます(お断りいたしますが、わたしは製糖業界からの賄賂は貰っていません。) ついでに言えば、こどもが暑がりなのも、成長しているからです。夜に布団から出てしまうのは寝像が悪いのではなく、成長エンジンがガンガン動いていて暑いからです。大人のような寒がりではありません。赤ちゃんを裸にするととても喜ぶのはお風呂に入れるからではなく、「ああ、涼しいな、気持ちいい」なのです。つまり、こどもが暑がりなのは当然ですから、薄着にするのはこどものためなのです。

結論…こども自動車は、燃費が悪くにも関わらずガソリンタンクが小さい。大人自動車は燃費が良くても大きなガソリンタンクを持っている。こども自動車は走行中にガソリンスタンドが有ったら、ためらわずいつでも満タン・満タンにしておかないとすぐにガス欠になりますと、こども自動車運転教習所で教えて欲しいな。



おわび



昨年の秋より続いております日本脳炎ワクチンとMR（麻疹・風疹）ワクチンの入荷待ちについてですが、現在もこれまでと同様の状態が続いております。MRワクチンについては引き続き二期対象（満一歳～二歳未満）の子どもさんが優先で予約制とさせていただきます。日本脳炎ワクチンについても入荷次第ホームページにて案内させていただきます。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、よろしくお願ひ致します。

寒いこの時期でも屋内で遊べる場所を1ヶ所ご紹介します。

ご存知の方もおられるとは思いますが、中京区のごともみらい館の中にある「ごとも元気ランド」です。「ごご」は大型総合遊具や木の砂場、「ごごハウス」などのおもちゃがたくさんあります。また相談員の方もおられ、子育ての相談にも応じていただけるそうです。

このスペースを利用できるのは乳幼児（0歳～小学校入学前まで）とその保護者となります。

乳幼児同伴でも小学生は利用出来ませんので注意してください。その他にも子育て図書館があったり、様々なイベントも開催されています。

三月までのすくすく広場・医療懇談会のご案内

2月23日（木）

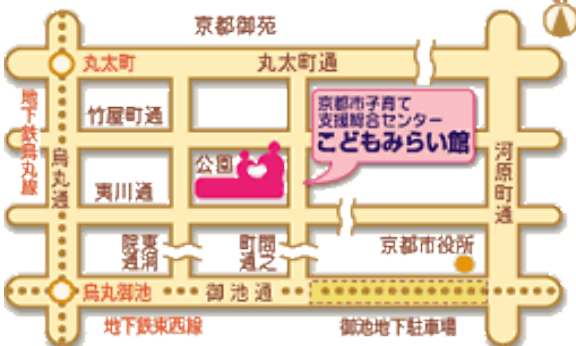
すくすく広場・助産師さんのお話

3月23日（木）

すくすく広場・奥原先生のお話
*ごちども内容については未定です。



ごともみらい館の場所



毎日寒いですけど、いかがお過ごしですか？

子どもたちは三学期が始まって一ヶ月余り経ち、幼稚園・保育園、学校それぞれ今年年は残りわずかになりましたね。この一年で大きく成長した子どもたちにとって今年はどうなるのでしょうか。

今年第一号の「ひよこ」となります。

今年も診療所・「ひよこ」にごようしくお願ひします。

佐々木



平日：午前9時～午後6時
日祝日：午前9時～午後5時
*休館日やイベントなど詳しい事については「ごともみらい館」のホームページをご覧ください。

利用された事のあるお母さんからは、「兄弟で連れて行って子ども達の年齢でも楽しめるうえ、雨の心配がいらないのと無料なのがうれしい。」と好評でした。

