



【それって、ホント？】

最近、IT 化あるいは情報化社会という言葉があらこちらで聞かれます。テレビや雑誌、インターネットといった媒体を通じて、わたしたちが情報を得る手段は増えつづけています。しかし情報量があまりにも多すぎて、必要・不要あるいは良い・悪いにかかわらず情報の垂れ流し状態といっても過言ではありません。雑誌を例にとっても、本屋に並んでいる育児関連雑誌の種類の高さはお父さんお母さん方が周知のことと思います。そういった雑誌に記載されている記事の情報源は、当然その外にあるわけですが、問題なのはその情報源になったものが正しくないときです。正しくない情報源から新たな情報として表に出てくると、それがまた情報源となって次々と伝えられていきます。昔は正しいと信じられてきたことが、今では誤りであったと判明している事柄でも、このようにして伝わり続けているものも多く、読んでいてビックリさせられることもしばしばです。活字になっているものは正しいこと、テレビなどの公共の電波で伝えられたものは正しいこと、というように簡単に受け入れられてしまいます。最もやっかいなことは、その古い情報・正しくない情報などが医療関係者を通じて伝えられることがある、ということです。こうなれば、お父さんお母さん方の混乱は当然のことになります。

今回は、このような正しくない情報あるいは常識と思われている誤った情報など、院長が気づいたことを書きたいと思います。

『赤ちゃんの沐浴・入浴時は耳に水が入らないようふさいでおく』

産科医院で赤ちゃんの沐浴指導として、こう言われたことのある方が多くないでしょうか。結論から言えば耳をふさぐ必要はまったくありません。診察場面でお母さんたちに「お母さんは頭からシャワーを浴びる時、耳をふさいでますか？」「プールで泳ぐ時、耳をふさぎますか？」と訊ねます。全員の返事は『No』です。耳の穴から奥の鼓膜までは外耳道というトンネルになっています。鼓膜の向うは中耳腔で、鼓膜によって外耳と中耳が隔てられています。外耳道は半閉鎖状態であり、耳の穴から水が入って中耳炎になる、ということはありません。しかも先の問いかけでわかるように、耳の穴からは簡単には水は入りませんし、もし入ったとしても体温で自然に蒸発します。

耳をふさぐことによって、かえって困ることがあります。耳をふさがなければ！とお父さんお母さんが緊張するので手から肩にかけて力が入りすぎて筋肉痛や肩こりになること、また、ふさがれた耳の周囲がきちんと洗えないこと、ふさいでいる指に力が入りすぎ外耳道に急に強い圧がかかって鼓膜を痛めること、などです。

『赤ちゃんはお湯だけでガーゼを使って洗う』

これも同じく産科医院での指導でこのように言われたことのある方が少なからずいらっしゃいます。新生児は母親の持つホルモン（オッパイを出すために増えている）を生まれる前にもらっているため、そのホルモンの影響で思春期と同じように皮脂腺からの分泌が多く、新生児^{ぎそう}瘡（赤ちゃんのにきび）を作りやすい状態です（生後3か月頃からはホルモンを使い果たして、逆に皮脂腺の分泌が激減して乾燥肌になる）。からだも顔も石けんを使って洗い流さないと、二次感染が起これば湿疹がひどくなるのがしばしばあります。

石けんを使うよう指導されている場合でも、何故か「牛乳石けん赤箱を」と指導されている方が多いのでビックリします。昔の石けんは質が悪かったので赤ちゃんの肌をかえって荒らすことになったので、赤ちゃんはお湯で拭くだけでよい、という指導が行われていました。ところが、牛乳石けんはそれまでの石けんよりも質が良くて安価で入手しやすく、これなら赤ちゃんに使っても大丈夫、ということになり、牛乳石けん赤箱を、という指導になり、それが脈々と受け継がれてきたのです（もっと良い石けんがいっぱいあるのに！）。

さらに頭を洗うのも石けんで、と指導されていることの何と多いことでしょう。先の話のように、昔はベビーシャンプーなんてものはありませんでした。ですから、頭は石けんを使わないで、あるいは頭も牛乳石けん赤箱で、という指導が脈々と受け継がれてきたのです。赤ちゃんの頭はベビーシャンプーで洗ってください。

赤ちゃんの皮膚はとても薄く、大人の皮膚の 1/3～1/2 くらいしかありません。非常にデリケートですから、手で洗ってあげてください。ガーゼでこすると、皮膚に傷がついてそこから感染を起こしたりしやすくなり皮膚が荒れる原因になります。

皮膚のトラブルが起こってしまうと、逆に洗わなくなる方が多いのですが、しっかりと汚れを落とすように石けんを使って優しく洗ってあげてください。それだけでも皮膚のトラブルは軽減します。

お母さん方に「石けんを使わないでお湯だけで洗顔して 1 週間過ごせますか?」「自分の顔をガーゼを使って洗いますか?」「からだを洗っている石けんやボディソープで洗髪しますか?」と訊ねると、ほぼ全員が「そんなことはできない」とお答えになります。自分にできないことを、お母さんの肌よりもっとデリケートな皮膚をしている赤ちゃんにするのはちょっと変だと思いませんか?

『離乳食の準備のために生後 3 か月ころから果汁を飲ませなさい』

2001 年 5 月にアメリカ小児科アカデミーが〔子どもと果汁に関する見解〕を発表しました。ここでは「生後 6 か月までは果汁を飲ませてはいけない」と明記しています。これは将来の肥満につながるための警鐘という意味が含まれています。乳児期から果汁等の甘いものを与えていると甘味嗜好ができあがり、味覚の発達が悪くなったりむし歯の原因になるだけではありません。甘味嗜好によって甘いものしか飲まなくなるため、肥満につながるのです。先の見解では、果汁を飲ませるよりは果物を食べさせる方がよい、果汁は 100%果汁、飲んでよい果汁は 6 か月以降 3 歳までは 1 日に約 130ml 程度、年長児では果汁をダイエット食として与える(清涼飲料水の替わりとして)、寝る前に飲ませない、とも謳っています。

乳児期早期に果汁を与える指導がされてきたのは、食糧事情の悪かった時代には離乳食でビタミン摂取が十分でなく赤ちゃんがビタミンC不足になることを防ぐために言い出されたことのようにです。現在の離乳食の進め方では、赤ちゃんがビタミンC不足になることはありません。(ちなみに食糧事情の悪かった時代にはビタミンAやDも不足しがちで幼稚園や小学校の児童は肝油をのまされていましたが、今は肝油をのませることはありません。これと同じことです。お母さんたちは肝油をご存知ないと思いますのでおじいちゃんやおばあちゃんに『肝油って知ってる?』と聞いてください。)

離乳食開始前の赤ちゃんに果汁を飲ませる必要はありません。もっと言えば、離乳食を始めるにあたってその前に準備は必要ありません。生後 5 か月頃から口をモグモグさせてゴックンができるようになるので、この頃から離乳食を始めることができるのですが、果汁やスープなどを飲んだことのない赤ちゃんでも、離乳食を始めることができます。離乳食準備をしたから離乳食が開始できたのではないのです。離乳食が始まったら果汁ではなく果物をすりつぶしたものを食べさせてあげれば良いのです。

『カゼをひいたらお風呂は禁物』

[お風呂に入る]=[温まる]という図式が描かれていることが多いようです。本来の入浴の意味は[お風呂に入る]=[清潔にする]ということだと思います。軽い鼻水や咳が出るという場合は、むしろ入浴する方が鼻が通り易くなって夜もぐっすり眠ることができます。入浴したことが悪くて熱が出る、ということはありません。皮膚にトラブルがある場合は、入浴しないでおくとかえって皮膚の状態が悪くなります。清潔に保つということが大切です。高い熱がある場合でも、比較的元気ならば身体をシャワーで洗うだけにはすることができます。機嫌が悪いあるいはかなりつらそうにしている場合は、入浴を控えましょう。

カゼをひいたら風呂はダメだ、ということはずいぶん昔に医者がそのように指導していました。それは多くの家庭が銭湯を利用していた頃の話です。銭湯は人の集まる場所で、しかも高温多湿の環境ですから脱衣場で他人に感染させることとなります。地域医療を担っている医者は、感染症が広がることを未然に防がねばな

りませんから、銭湯で他人に感染しないようにという意味から銭湯へ行ってはいけない、つまり風呂はダメと説明したのです。また、銭湯ではどうしても長湯になる傾向があるので、体力を消耗しないように、という意味もあります。

『寒い季節はたくさん着せないと風邪をひく』

木造の古い日本家屋の場合は、隙間風すきまかぜが入ってきたりしてどうしても真冬には室内の温度がかなり低下します。体温を奪われやすい新生児や乳児では厚着をすることが多かったのです。しかし最近の家屋は密閉性と保温性が高いので、真冬でも少しの暖房によって室内が暖かく保たれます。真冬でも室内は春の気候になっています。この状態で厚着をしているとかなり汗をかき、部屋から出て気温の低い場所に移動すると汗が冷えて体温が下がり、結局風邪を引きやすくなります。乳幼児は平熱が高めですので、たくさん着せると暑がります。お父さんお母さんと同じかそれより1枚少なくとも十分です。室温を春の気温並みに設定しているのに、その部屋の中で真冬の格好をしていたら、お父さんお母さんもきっと暑くて汗をかいてしまうのではないのでしょうか。

『熱が出たら熱を下げなければいけない』

このことは Woopy 通信で今までに何度も述べてきました。上昇している体温をすぐに下げなければならぬのは熱中症の時だけ、と言ってもよいと思います。感染症で発熱している場合は、生体防御反応のひとつであり、自らの体温を上昇させることによって細菌やウィルスの増殖を防いでいます。ですから絶対に下熱させなければならないものではないのです。水分を少しずつ摂れていれば脱水を起こすことはありません。発熱に伴う不快感（頭痛・関節痛・倦怠感など）が強い場合は、この不快感を取り去るという目的で解熱鎮痛薬を使っても良いと思います。最近よくみかける冷却ゼリー（冷ピタや熱さまシートなど）は熱を下げることはできませんので、高いだけ損、と思います。

『頭を打ってもすぐ泣いたら大丈夫』

子どもを24時間目を離さないでいることはまず不可能です。不慮の事故は家の中でも起こることで、注意をしてもベビーベッド、ベビーカー、椅子の上、階段などから転落することがあります。このとき、すぐにワーッと泣いたら、まずは一安心できますが、これは脳震盪など直接的なダメージが脳に与えられなかったということだけです。瞬間的な衝撃で脳の血管が切れて、打撲後1~3日かけてゆっくりと血腫（血のかたまり）が大きくなって次第に脳を圧迫することがあります。ぼんやりしたり意識がおかしい、けいれんを起こした、頭痛や吐き気が強くなる、手足の動きがおかしい、「物がみえにくい」と言うなど、いつもと違うぞ、と思ったときはすぐに受診するようにしてください。

『生後9か月になったらフォローアップミルクに切り替えよう』

これも以前の Woopy 通信に書きました。結論から言えばフォローアップミルクに切り替える必要はありません。母乳哺育の赤ちゃんは母乳のままでもよいですし、粉ミルクの場合でもそのままのミルクを続けてよいのです。1歳を過ぎたら、牛乳を飲ませるよりはその代わりにフォローアップミルクを飲ませる方が鉄分の補給などの点から栄養学的にも良いと思います。

『離乳食は早いうちから何でも口に入れて味に慣れさせよう』

少しでも多くの素材に慣れ親しむようにするという意味では、この一部は正しいです。しかしタンパク質については、これは当てはまりません。タンパク質はそのままでは栄養源として腸から吸収できません。タンパク質がさまざまな消化酵素で分解されてペプチドという物質になりさらに分解されてアミノ酸になると、腸管から吸収されて栄養素としてして全身に運ばれます。しかし、赤ちゃんの腸は機能的には未熟で異種蛋白（ヒト以外のタンパク質）をうまく分解できません。生後10か月ころまでは異種蛋白を完全に消化・分解することができないので、腸管から未消化・未分解のタンパク質のまま吸収されてしまいます。吸収されたタンパク質は全身へと運ばれて、食物アレルギーを起こす原因となります（アミノ酸はアレルギーを起こす力はありません）。

ません)。ですから、生後10か月を過ぎるころ、すなわち離乳食後期からタンパク質が入っても良いのです。離乳食前期や中期では牛乳・乳製品・卵・大豆は避けるべきですが、しばしば離乳食指導や育児書で卵の黄身を離乳食の早い時期に勧められたり、ヨーグルトなどを使っても良いと勧められたりします。たしかに食材としては使いやすいのですが、離乳食前期・中期には使うべきではありません。栄養的には離乳食前期・中期には、タンパク質は母乳やミルクから十分摂れるのです。

【英国子育て体験記1】

今年の夏に家族で英国に渡られたお母さんから、Eメールで英国での様子を伝えてくださいました。日本では当たり前と思われていることが、外国ではまったく通用しないことがあります。子育てにまつわるそのようなエピソードが描かれていて非常に興味深いものです。文章表現も大変面白いので、そのお母さんにWoopy通信に転載する許可を得ました。これからシリーズで連載します。なお、本文はほぼ原文のままです。

島岡先生（注、南区の島岡医院の院長）、W00先生こんにちは。とっても、とってもお世話になっていた稲森です。

乗り換えを含め、京都の実家を出てから20時間近くかかりましたが無事マンチェスターの家につきました。とても心配した飛行機も結構機嫌良く乗ってこれ、離着陸はおっぱいくわえっぱなしでのりきりました。母乳にしているほんまによかったです。

こちらではこころなしか、赤ちゃんをつれ歩いてる人が日本より多い気がします。びっくりするくらい小さい赤ちゃんから、歩けるやろというくらい大きい子まで、めっちゃたいそうなベビーカーに乗らして買い物や散歩を楽しむお母さんが多いです。みな身軽で私のように、おむつから着替えまで一式デイパックに入れて背負ってる人まじりません。そのわけは、町中にベビーチェンジ（注：おむつ交換のため）の部屋が充実していて、スーパーからショッピングセンターからいろんな所にあります。そこになんと、おむつの自販機がありそこでおむつを買う人が多いです。そのおむつに、おしり拭きがセットになってます。でも、一サイズしか売ってない場合が多く、こんなにいろんな大きさの赤ちゃん連れてんのに、どないしたはんによと言うのが私の感想です。母親が小さいバックを提げてるだけの訳はこれでした。時々、自販機が故障していてめっちゃ怒ってる人がいたりして、そんなのに遭遇すると、訳も分からずなんやいわれて同意を求められるけど、「おむつもってへんあんたが悪いにや」と思いつつ、言われへんから「OH! Too bad!!」なんて言ってます。おっぱいルームもだいたいベビーチェンジの部屋と同じ所にあるか、ベビーチェンジにおっぱい椅子が置いてあってあげられるようになってます。でも、おむつの臭いがしたりして、食事には適してないので私は島岡先生の指導通り何処でもおっぱいあげてます。とりわけお気に入り、マーケットなどいろんな人が見れる場所の木陰のベンチ等です。あやしい東洋人、人通りでおっぱいぼろんちよです。

も一つ驚いたこと。へそ出している人が多いこと。デブでも、スマートでも、若くても、おっぱでも。しかし、出てるのか、出してるのか判断不能の人もあり。でもって、妊婦もへそ出してる人多いです。てことは、腹帯なんてしてないんですよね当然。日本でありがちな、いわゆるマタニティルックのジャンパースカートなんていません。臨月くらいの大きさでも平気で短いTシャツにパンツでぼよーんとお腹を出してる人が結構いるのです。私、他人の妊娠中のおへそ見たの初めてで、しかもすいかの模様のような妊娠線がついてて、それでも平気。厚着とは無縁です。ちなみに、このところの最高気温は17度くらいです。涼しいんです。でも、へそ出てるんです。妊婦でも。

とにかく、みな身軽！赤ちゃん連れてても、何処でも何でもしたはる！が第一印象です。

さっそくびっくり予防接種をしましたが、それはまた次回メールします。ではまた！

追伸:たんまり汗疹の薬いただいたのに、涼しくて汗かかないんです。おむつかぶれに使わせてもらいます。

（次号につづく）

『子どもの歯と口のケア』のシリーズは今回はお休みします