



こどもと『夏』(前編)

今回は、日頃お父さんお母さんからご質問のある項目を踏まえ、小児科医の視点から4つに分けて、ちょっとしたアドバイスをしたいと思います。今月と来月の2号に渡り、お答えしていきます。

◎ 環境

毎年猛暑日の記録が更新されるなど、以前とは比べものにならないくらい暑い毎日です。室内で過ごす場合は、扇風機、クーラーを使用すると思います。温度設定は大人が動くことや汗をかくくらい、28~29℃としましょう。特に乳幼児は温度変化に弱く、暑すぎると熱中症に、寒すぎると冷えから下痢など体調不良を起こしやすくなります。それから、一日中涼しい場所で過ごす、いざ外出した際に暑さに慣れず、これまた夏バテになりやすくなります。午前の早い時間、また夕方に外を散歩するなど、1日1回は外に出て汗をかき、時々体を暑さに慣らすようにしましょう。外で過ごす場合は、出かける前に日焼け止め肌露出部を保護しましょう。汗をかくので、ハンドタオルやハンカチは必需品。しっかり汗を拭きましょう。帽子をかぶるのも熱射症予防には重要です。

◎ 食事

暑いと冷たい飲み物や食べ物を摂りたくなりますね。これらは一時的には体を冷やす効果はあっても持続せず、また大量に摂ると体を冷やしすぎたり、カロリーの摂りすぎになります。やはり昔から言われている、『夏野菜』を中心とした食事が効果的です。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、とうがん、とうもろこし、ゴーヤーなどは、汗で失われがちなミネラルをバランス良く摂取することができ、また摂りすぎた塩分を排泄してくれるカリウムにも富みます。スイカなどの果物もいいでしょう。また欠かせないのは塩分。これは味噌汁やおすまし、そうめんなどの麺類の汁で摂ると充分でしょう。また、土用の丑の日があるように、夏には良質なタンパク質・脂質を摂ることも必要です。家族でバーベキュー、焼肉は楽しい思い出にもなり、いいでしょう。ここで注意すべきは食中毒。生肉や生魚の冷蔵管理や、しっかり火を通す調理を心がけましょう。夏は短時間でも細菌は驚くべき勢いで繁殖します。そして水分補給。

基本は水、お茶で充分です。市販のスポーツドリンクや清涼飲料水は、おたのしみ程度なら可でしょう。きちんとした食生活で、一日に必要な水分や塩分、ミネラルはしっかり摂れます。必要な量の水分が摂れているかどうかは、『おしっこ』で簡単に知ることができます。明らかにいつもより回数や量が少なくなったら、水分を補給すると良いでしょう。

小児科医師 ● 岩田 順子 Junko Iwata, MD

● 略歴

金沢医科大学医学部医学科卒業
慶應義塾大学病院 小児科学教室
あいち小児保健医療総合センター 非常勤医師

● 所属学会

日本小児科学会
日本小児内科学会
日本内科学会
臨床遺伝学会



快適で心温まる診療がモットーのセブンベルクリニック。経験豊富なスタッフが「楽しい子育て」をサポートします。



120台の駐車可能な広い敷地には、身障者用駐車スペースに屋根付き駐輪場も完備しています。

スタッフ募集!(詳しくはホームページをご覧ください。)

募集職種 助産師・看護師・薬剤師
(3種とも常勤・パート募集)

応募先

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-19-5
FLEZIO LA8F 医療法人 葵鐘会 採用担当 係
履歴書郵送または、当院HP上でエントリーください。
まずは面接だけでも結構です。お気軽にご応募ください。
履歴書は面接の目的以外に使用することはありません。また許可なく第三者に開示することはありません。
※面接は稲沢市内で行います。



産婦人科 TEL 0587-33-7877

産婦人科診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:30 (受付 8:30~12:00)	○	○	○	○	○	※1 外 来 ○
午後診 17:00~20:00 (受付 16:30~19:30)	○	○	○	○	○	

※当院には365日24時間必ず産婦人科医が常駐しておりますので、分娩の方はもちろん、急に具合が悪くなった方は、上記時間以外でもいつでも診療致します。まずお電話にて確認下さい。
※1:女医外来があります。
※急患の方を除きまして、予約が優先になりますので、初診の方もできる限り電話で予約をお願い致します。

産科・婦人科・小児科・麻酔科
セブンベルクリニック

稲沢市小池4丁目122番地
P 120台完備(産科70台・小児科50台)

セブンベルクリニック 稲沢市 検索

http://www.sevenbells.jp/



媒体番号 1101

小児科 TEL 0587-33-7888

小児科診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 (一般外来) 9:00~12:00 (受付 8:30~11:30)	○	○	○	○	○	※1
午後診 (予約外来) 13:30~16:30 (受付 13:00~16:00)	慢性疾患	慢性疾患	予防接種	1ヵ月 整形外科健診	慢性疾患	乳幼児健診
夕診 (一般外来) 17:30~20:00 (受付 17:00~19:30)	○	○	○	○	○	

※小児科の患者様は診療時間のみの対応となりますのでご了承下さい。
※1:土曜日は第1・3・5土曜日に診療を行います。第2・4土曜日は休診となります。
※2:平日午後診療は予約制です。