

人と地域と笑顔をつなぐ

# 広報 いわき 医 和 生

【ご自由にお持ちください】

2018



## 【特集】 お腹いっぱい食べても栄養不足？ 子どもの「新型」栄養失調



スーパー、コンビニ、ファーストフード、冷凍食品…  
たくさんの食べ物であふれ、栄養失調とは無縁に見える現代の日本。  
しかし、お腹いっぱいになるまで3食きちんと食べていても、必要な栄養素  
が足りず「新型」栄養失調になる子どもが増えています。  
適切な食事内容や食事量を知り、子どもたちの健康を守りましょう！

05

医療シリーズ「先生！ちょっと聞いてもいいですか？」  
子どもの誤飲（ごいん）について

06

お役立ちコラム「らくらく体操コーナー」  
腰痛

子どもに関するお話がたくさん！



# 栄養失調とは無縁？ 「新型」栄養失調に注意！

スーパーにもコンビニにもたくさんの食べ物が並び、栄養失調とは無縁に見える現代日本。しかし、3食きちんと食べていても「新型」栄養失調になる子どもが増えているそうです。

## 「新型」栄養失調とは

摂取カロリーは足りているのに、たんぱく質やビタミン、カルシウムといった栄養素が不足している状態のこと。



## こんな食生活ばかり続くのは危険！

カロリーが高く、甘みの強い食べ物＝砂糖・油がたっぷりの食品ばかりは×



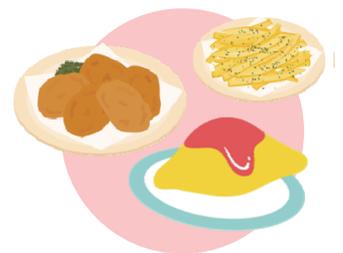
### 朝食

- ・甘いパン
- ・ジュース



### 昼食

- ・ハンバーガー
- ・アイスクリーム



### 夕食

- ・オムライス
- ・揚げ物

※1日3食の食事で栄養バランスが取れていればファーストフードを食べても問題はないと言われていますが、塩分などを取りすぎないように注意が必要です。

## 「新型」栄養失調の子どもに現れやすい症状

### ●発達が遅れ

発育に必要な栄養が足りず、身長と体重が増えない状況が続く。

### ●免疫力の低下

風邪や感染症にかかりやすくなる。

### ●粘膜や皮膚の荒れ

口内炎が起きやすい・ずっと治らない、ささくれが多いなどの症状が見られる。

### ●筋肉量の低下

転びやすい・疲れやすい。体の疲れとともに無気力さを見せる子どももいる。



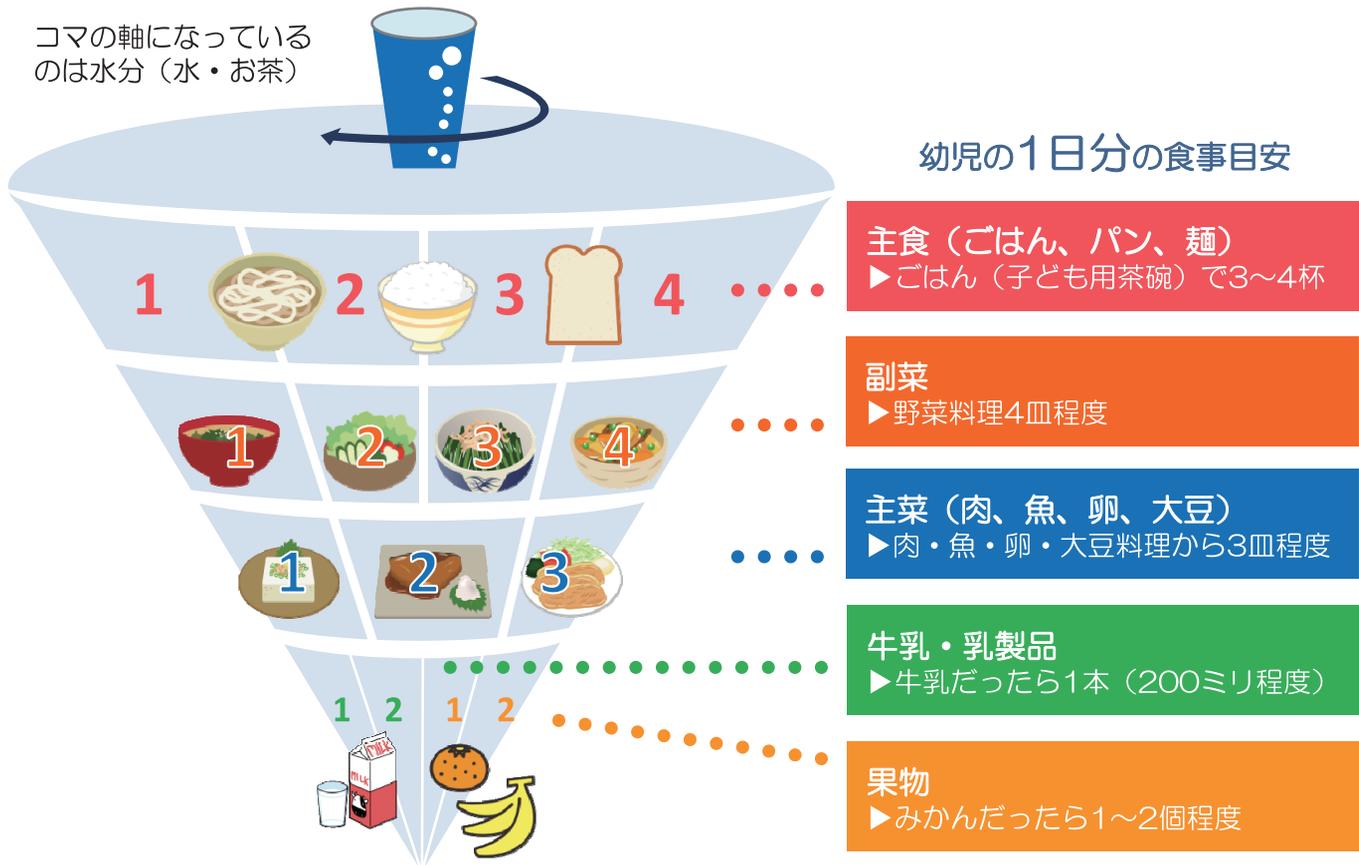
# 子どもの適切な食事内容や量を知って 栄養失調を予防しよう

「新型」栄養失調を予防するためには、子ども※にとって、適切な食事内容や量を知ることが大切です。  
食事バランスガイドのコマを参考に毎日の食事を振り返ってみましょう。  
※食事バランスガイドは3～5歳の幼児を対象にしています

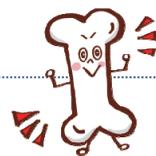
## 子ども向け食事バランスガイドの「コマ」



過不足が生じると、コマが不安定になり、栄養のバランスが悪くなることを意味します。



主食	炭水化物	体を動かすエネルギーになる
副菜 （野菜のおかず）	ビタミン、ミネラル、食物繊維 （野菜、いも、豆、きのこ、海藻）	風邪などの病気にならないようにする
主菜 （肉、魚、卵、大豆）	たんぱく質	体をつくる
牛乳・乳製品	カルシウム	骨や歯をつくる
果物	ビタミン、カリウム	風邪などの病気にならないようにする



# もっと詳しく知りたい！ 子どもの栄養Q&A

管理栄養士の大川原由子さん（社会福祉法人 いわきの里）に子どもの栄養に関する疑問にお答えいただきました！



うちの子、野菜をあまり食べないので1日1食ぐらいはパンやうどん（主食）だけでもいいですか？

パンにフルーツや乳製品を添える・うどんの具に卵や食べられる野菜を添えることで、炭水化物にたんぱく質、ビタミンをプラスでき、バランスの良い食事に近づけることができますよ。



牛乳を嫌がります。このままではカルシウム不足にならないでしょうか？

カルシウムは、成長に欠かせない栄養素で牛乳に多く含まれていますが、チーズやヨーグルトなどカルシウムを含んでいる食品で代替して、牛乳は、お料理に混ぜて、徐々に慣れるよう工夫してみるといいかもしれませんね。



「油」は太るイメージもあるし、小さい子どもにはあまり良くない気がして控えるようにしています。油って大事なんですか？

油も大事な栄養素です。とりすぎに注意し、質にも配慮しましょう。例えば、人参に含まれるビタミンAは、脂溶性（水に溶けにくく、油に溶けやすい性質）なので油と一緒に取ると吸収率が高くなりますよ。



毎日、毎食バランスのいい食事は正直難しいです…。「1週間トータルで栄養を取ってればいい」と考えてもいいでしょうか？

1週間から始めて徐々に1日単位になるようにしてみましょ。市では「いわき子・いきいき健やか食育教室」や食育に関する教室を行っていますので、参考にしてくださいね。  
\*市の広報誌やホームページ（<http://www.city.iwaki.lg.jp>）で案内しています。



サプリメントや野菜ジュースで栄養を補ってもいいですか？

サプリメントは、栄養補助食品に分類され、医薬品ほど品質管理が徹底されていません。野菜ジュースは、種類によっては糖分が多いものや塩分も含まれている場合があります。まずは、バランスの良い食事から栄養をとり、いろんな食品を組み合わせで調理方法も工夫してみましょ。



## ★子どもが喜ぶ健康レシピ

### 秋鮭のシチューと3種のおにぎり トマトとチーズフルーツサラダ

2～3歳児の必要栄養量は大体大人の半分と考えてほぼ半量としました。日々成長、好奇心旺盛なので、食べやすさを心がけました。

社会福祉法人いわきの里  
管理栄養士 大川原さん



#### 材料

##### 【秋鮭のシチュー】

- ・生鮭 30g
- ・玉ねぎ 15g
- ・じゃがいも 15g
- ・にんじん 15g
- ・ブロッコリー 20g
- ・牛乳 50ml
- ・水 30ml
- ・クリームシチュー素 1/4かけ  
(固形シチューの素は細かく刻んでおくと溶けやすい)

##### 【3種類のおにぎり】

- ・ごはん 85g
- ・プロセスチーズ 7g
- ・青菜のおにぎりの素 少々
- ・ゆかりごはんの素 少々

##### 【トマト】

- ・トマト(甘い種類) 30g

##### 【フルーツサラダ】

- ・みかん 25g
- ・種なしぶどう 25g
- ・デザートチーズ 7.5g

#### 作り方

- ① ブロッコリーは、食べやすい大きさに子房に分ける。柔らかい先の部分を使用する。
- ② ★の野菜とプロセスチーズを1cm角に切る。
- ③ ★とブロッコリーを一緒にラップに包みレンジで中まで火を通してやわらかくする。
- ④ 生鮭を1cm幅に切る。
- ⑤ 鍋に水、牛乳を入れクリームシチューの素を入れ弱火で溶かす。
- ⑥ ⑤に③と④の具材を入れ、生鮭に火が通るまで熱し味見をして濃いときは牛乳を足し、調整する。
- ⑦ ご飯を三等分にしてラップに取り、プロセスチーズを混ぜるものだけ小さめにして、プロセスチーズ込みで同じ大きさになるように作り、他2種はおにぎりの素を混ぜ、丸く作る。
- ⑧ トマトは、皮が硬かったら皮をむき2cm角に切る。
- ⑨ みかん、種なしぶどうは共に小粒の物を選び、デザートチーズは大きさをそろえて切る。

※生鮭は、甘口の紅鮭等でも代用可能です。

※野菜は、あまりものの野菜や冷凍食品を使っても同様に出来ます。

※フルーツチーズサラダは、ある果物で。またチーズがない時は、ヨーグルト添えても同等の栄養価です。

※電子レンジを上手に使い、時短料理に挑戦してみたいかでしょうか？



# ちょっと聞いてもいいですか？



病気や健康に関することをお医者さんに聞いてみよう



## 【今回のご相談】

生後5ヶ月を過ぎるぐらいから子どもは何でも口に入れるようになって聞きます。小さい子どもが誤飲してしまった時の対処法を教えてください。

## 私がお答えします



山内クリニック  
医師 岩井 淳一先生

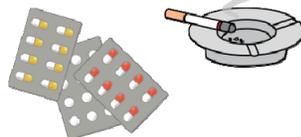
金沢医科大学卒業後、同病院救命救急科での勤務を経て、平成27年より山内クリニック勤務。外来診療、訪問診療の他、総合磐城共立病院の救命救急センターの非常勤医としても勤務しており、救急から看取りまで幅広く対応している。

Q.子どもが誤飲しやすく、特に気をつけなくてはいけないものは何ですか？

A.先のとがったものは取り出そうとしたときに、傷つける可能性もあるので、専門医への相談が必要になることがあります。酸やアルカリ性洗剤など有害なので当然危険です。コインやボタンなどが鼻や耳に入った場合は比較的安全ですが、簡単に取り出せない場合は、耳鼻科への受診が必要です。



ボタン電池や2個以上の磁石  
⇒胃などの粘膜を傷つけて  
しまい危険



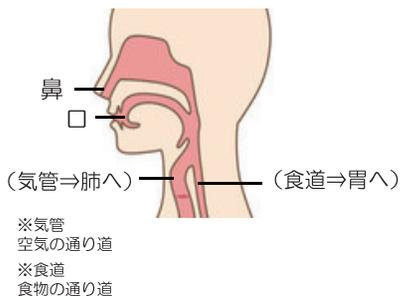
タバコや大人用の薬  
⇒中毒になる可能性あり



ピーナッツなどの豆類  
⇒豆類に含まれる油成分が  
肺を刺激し、肺炎を引き起  
こす可能性あり

Q.誤飲すると、どんな症状が現れますか？

A.誤飲した物とその状況により症状は様々です。



### ●気道

- ①完全閉塞：食べ物などで完全に気道が塞がってしまう  
→窒息。咳や呼吸がなく、ぐったりする
- ②不完全閉塞：食べ物などで気道が塞がってしまう  
→咳をする

●食道…気道を圧迫するほど大きいものでなければ、基本的にあわてなくても大丈夫

●消化管異物（食道や胃に停滞）…ほとんど自然に排出される

Q.喉に詰まり、呼吸ができなくなってしまった場合どうすればいいですか？

A.上記の不完全閉塞の場合は重量の影響でさらに深く入ってしまうことがあるので、そのまま背中を叩いてはいけません。頭を下げて逆さまにして背中を叩くようにして下さい。完全閉塞の場合は、呼吸が停止してしまえば心肺蘇生が必要ですので救急要請してください。見えないのに指を突っ込んでしまうと異物をさらに奥に押し込んでしまう危険もあります。また、誤飲での救急要請については「こども救急（日本小児科学会監修）」のサイト（<http://kodomo-qa.jp/>）にも載っていますので参考にしてみてください。

らくらく

# 体操



コーナー

【第2回】

## 「腰痛」

人の体重の5分の3は上半身にあり、それを支える腰痛と筋肉には大きな負担がかかります。腰痛は以下の種類に分けられます。

姿勢性腰痛

デスクワーク等  
同じ姿勢で行う作業



疲労性腰痛

長時間歩く  
慣れない作業をしたあと



同じ姿勢を続けるなど腰への負担がある動作を避け、無理のない範囲でストレッチを行うといいです！  
※整形外科を受診されている方は医師の指示に従ってください。

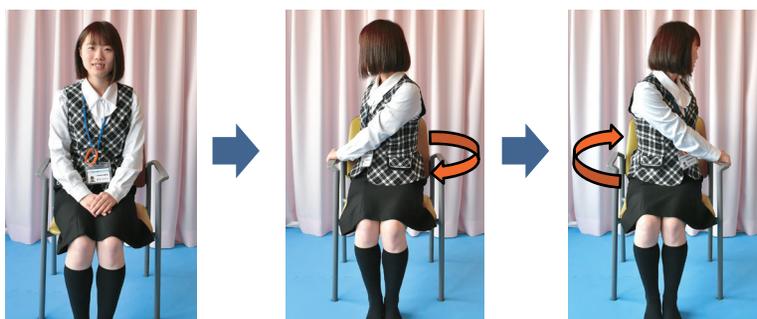
### 1 体を傾けて、脇腹を伸ばすストレッチ



イスに座り、腕を上げ頭の上で手のひらを上にして手を組みます。上半身ごとグッと上に伸ばし、3~5秒保ちます。腕を上げたまま、右側に体を倒しそのまま3~5秒保ちます。逆側も同じように行います。

ゆっくり5回繰り返して1セット  
朝昼晩に1セットずつ実施

### 2 体をひねって、腰椎の両側の筋肉を伸ばすストレッチ



背筋を伸ばし、お腹の前で手を組みます。背筋を伸ばしたまま、体を右側に倒し、3~5秒保ちます。このとき、首はまっすぐ伸ばしたまま、体も一緒に傾けます。

ゆっくり5回繰り返して1セット  
朝昼晩に1セットずつ実施

### ポイント



#### 腰痛を防ぐ姿勢&動作のポイント！

長時間立っている時は…

- 背中を反らないようにしましょう
- お腹を引っ込めましょう



荷物を持ち上げる時は…

- 膝を伸ばしたままにしないようにしましょう
- 足を前後にずらし腰を落として持ち上げましょう



家事や仕事中に少しでも腰の負担を減らしましょう！



◀作業療法士 村山さん

# ★ 医師のご紹介

「診療に対する執念を全面に出していきたい」  
医師 岩井 淳一

本誌5ページに登場した当法人の岩井淳一医師は、10年以上救急診療に携わってきた知識と経験を活かし、平成27年度より院内で救急セミナーを開催し、職員のスキルアップにつなげています。11月に行われたセミナーには28名が参加。「救急医療に携わる医師から直接受講できて、とても勉強になった」という声が聞かれました。

また、今年5月には四倉海岸で開かれたサーファーを対象とした「海難事故救助技術講習会」にもサポーターとして参加するなど、市内における救急医療の質を向上させるために様々な活動を行っています。

実は…淳一医師は阪神タイガースの大ファン！今年のチームスローガンである「執念」にちなみ、「最期まで諦めず、診療に対する執念を全面に出して、最高の訪問診療・救急医療を行いたい」と意気込んでいます。



▲海難事故救助技術講習会の様子  
(いわき市四倉海岸にて)



## 施設のご案内

### ■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

月・火・水・金 8:30～12:00  
14:30～17:15

木・土 8:30～12:00

日・祝日 休診

○小児予防接種

木(予約制) 14:00～16:30

○訪問看護

【医和生会コスモス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○総合案内

【地域連携・企画広報課】

TEL 0246-21-5633

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

### ■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○小規模多機能型サービス

【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752 24時間365日営業

【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125 24時間365日営業

○宿泊サービス

【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-0303 24時間365日営業

○短時間通所サービス

【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

月～金 8:00～17:00

〔午前の部 9:00～12:05〕

〔午後の部 13:20～16:25〕

土・日・祝日 休み

(祝日がある週は土曜日営業)

○通所サービス

【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会まごころデイサービス】

TEL 0246-46-1555

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107 24時間365日営業



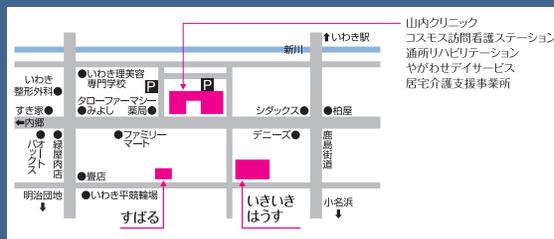
みなさまに笑顔と安心の在宅生活の時間をお届けする

医療法人 医和生会

〒970-8036 いわき市平谷川瀬一丁目16-5

医療法人医和生会

検索



編集・発行／医療法人医和生会広報委員会  
作成者 皆川歩美・鈴木ひかり  
(掲載内容に関するお問い合わせ: 21-5633)