

+ ママのための健康情報誌 +

ゲンキのモト

[vol.53] 2018 AUTUMN

[無料]

ご自由にお持ちください

妊婦さんの感染症&お薬

豪華プレゼント
☆当たるよ☆

女性を応援
ビューティーケア
口臭ケア・脱毛・小顔ケア・美肌
新学期の子どもの不調

今回のクチコミ
医院特集は

女性の病気



17万部
発行

ミカコ編集長の
マタニティライフ
まとめ編!



じつは第四子を妊娠中、なんと三男がリンゴ病にかかってしまいました! 幸い、私には抗体があったため大事には至りませんでした。いざという時のために知識を持つておくこと

妊娠中も安心して 過ごすための! 感染症&お薬の話!

妊娠中に気をつけたい感染症やお薬の服用について、
産婦人科専門医の疋田先生にお聞きしました!

妊娠中の心配事は
産婦人科医に
ご相談を!



芍薬レディースクリニック恵比寿
院長 疋田 裕美 先生

予防法を知って安心!

●感染症はどこからうつる?

妊娠中は感染症にかかりやすく、重症化の可能性もあります。病気によっては胎児に障害を残すケースもあるため、知識を持つことが大切です。感染症の流行期は外出を控える、こまめなうがい・手洗いを習慣にする、子どもと食器を共有しない、食べ残しは食べない、子どもとのキスは避ける、性交時はコンドームを着用するなど、予防を心掛けましょう。

主な感染経路		感染症名
呼吸器 (鼻・喉など)	空気感染	麻疹・結核・水ぼうそう
	飛沫感染	風疹・インフルエンザ・風邪
経口感染 (飲食物から)		サイトメガロウイルス・トキソプラズマ・ウイルス性腸炎(ノロウイルス)・食中毒(カンピロバクター、黄色ブドウ球菌など)
接触感染 (唾液・便など)		サイトメガロウイルス・カンジダ など
性行為 (精液・粘液・粘膜)		クラミジア・梅毒・淋病 など

知識をつけて、
感染症を
予防しよう!



絶対に打ってほしい!

●妊娠前に予防接種を!

風しん、麻しん、おたふくかぜ、水ぼうそうはワクチンで予防できる4大疾患です。これらは、**妊娠中に予防接種が打てないため、妊娠前の抗体チェックと、予防接種が大切です。**一方のインフルエンザワクチンは、妊娠中でも予防接種が可能です。特に妊娠28週以降は重症化しやすいため、流行前の10月頃に予防接種することをお勧めします。

ワクチンで防げる病気

風しん* 麻しん おたふくかぜ 水ぼうそう

*風しんワクチン接種後は、2ヶ月間避妊する必要があります。

妊婦さんがかかると、とても危険!

風しん

●妊娠4~20週で初感染すると、胎児に**先天性風しん症候群**(難聴・白内障・緑内障・心臓疾患等)の危険が。

おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

●妊娠初期にかかると**流産**のリスクが高まる可能性が。胎児に先天異常があらわれる確率は高くない。

麻しん

●妊婦の場合、肺炎の発症は2.6倍、死亡率は6.4倍と重症化のリスクが。**流産、早産、子宮内胎児死亡の原因**にも。

水ぼうそう

●胎児の**先天性水痘症候群(CVS)**の原因に。分娩5日前~2日後に発症の場合は、新生児の命に関わるケースも。

が大切なのだと実感しました。ネットの情報は、全て正しいとも限りません。お腹の赤ちゃんを守るためにも、お医者さんや薬剤師さんなどに相談するようにしましょう!

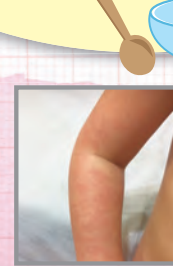
ワクチンがないから気をつけたい!

●「リンゴ病」

妊娠中に「リンゴ病(伝染性紅斑)」に初感染・発症すると、胎盤をつたって胎児にも感染し、「**胎児水腫**」や**流産**を招く恐れがあります。リンゴ病のワクチンはないため、**流行時期は外出を避ける、感染者に接触しない**などの対策が必要。兄弟がいる場合は、子ども達からの感染も考えられるため、**ママは事前に抗体検査を受けても良いでしょう。**



ワクチンがなく胎児に重篤な後遺症を起こす病気として、小さい子どもの唾液や尿などから感染する「**サイトメガロウイルス**」や、生肉や猫の糞などから感染する「**トキソプラズマ**」にも、特に注意が必要です! こまめな手洗い、食器の共有を避けるなど予防しましょう。



◀感染後に現われるレース状の紅斑。感染力がある時期には現れず、気づかずにうつっていることも。

飲む薬もあるから大丈夫!

●妊娠中の薬との付き合い方

妊娠3ヶ月以降であれば、飲んでも問題ない薬は多いので、痛みや辛さを我慢するのではなく、まずは**医師や薬剤師に相談することが大切です。**例えば解熱鎮痛薬では、アセトアミノフェンは妊婦さんでも飲むことができます。また、**持病で日常的に服薬している方は、妊娠中の段階で事前に医師の指示を仰ぐように**しましょう。

自己判断で持病の薬を辞めるのは危険です。

医師・薬剤師に相談を!

●相談窓口の検索は**コチラのサイトが便利!**

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構「**妊娠とくすり**」

厚生労働省では「妊娠と薬情報センター」を設置し、センターおよび全国の協力医療機関で相談を受けています。なお、相談のすすめかたについては、各医療機関のホームページまたは電話でご確認ください。

妊娠中に使えない薬

- 風しんワクチン
- 男性ホルモン作用がある薬
- 排卵誘発剤●経口避妊薬

一部使えない薬

- 抗ウイルス薬●抗リウマチ薬●抗凝固薬
- 抗潰瘍薬●高コレステロール血症の薬
- 甲状腺の薬●解熱鎮痛薬

湿布薬は使って平気?

●足がつかたり、腰痛が出やすい妊娠後期について頼りたくなるのが、湿布薬です。よね。しかし、**イブプロフェンやロキソプロフェン、ケトプロフェン**などの非ステロイド性抗炎症薬は、大量に使用した場合、胎児への悪影響が考えられるため避けた方が安心です。

妊娠中も使える湿布薬

- アンメルツヨココロ●サロンパスAe
- サロンパスローション
- パテックスうすピタシツップ

似ている名前に注意!

薬のことで心配になったら、まずはかかりつけの産婦人科医にご相談ください! また、妊娠中の薬相談を受けている病院もあるので、このような窓口を利用するのも良いでしょう。



保湿&美白オールインワンジェル

秋のお疲れ肌ケア

くすみ肌に!

潤いハリ不足に!

乾燥小じわに!

夏の肌ダメージを回復させるなら今がチャンス!
高保湿&美白ジェルで、しっとり透き通る素肌に。



生ラクトフェリン
高濃度配合
天然のピンク色はラクトフェリン
高濃度配合の証



※非加熱処理のラクトフェリン使用。
ハリ・潤い成分。



ダメージ肌に潤いチャージ♪
岩本祥子さん
第一印象が大切な仕事だから、
素肌作りには気を使っています。
このジェルを使い始めてから
くすまない毎日です♡

抗シワ評価
試験済み

ローズブーケの香り
ダマスクローズ
天然精油100%
アロマを配合。

ラクトフェリンラボ
LLモイストリフト ジェルセラム
50g ¥4,725 (税込)

5つの効果が1つに! オールインワン美容ジェル

化粧水 乳液 美容液 クリーム パック

無添加

着色料、合成香料、パラベン、
アルコール、石油系界面活性剤
皮膚アレルギーテスト済み、
抗シワ効果評価試験済み

ラクトフェリンラボ

オールインワン美容ジェル♡お試しキャンペーン
期間限定 2018年11月30日まで

2,313円相当が
初回限定
特別価格
1,000円 (税込)

送料
無料

5アイテム
たっぷり

ジェル&
ローション
約10日分

スマートフォンから
ご注文はコチラ
商品コード: G99261

さらにお得なプレゼント!
次回使える
クーポン付
1,000円

お試し実感セット!
LLモイストリフト ジェルセラム18g (約10日間分)
LLモイストエンリッチ ローション20mL (約10日間分) / LLマルチ
クレンジング エマルジョン2回分 / LLモイストベールクリア ソープ
2回分 / LLエナジーアクティベート クリーム2回分

ご注文は今すぐこちらから!

1 お電話「ゲンキのモト」を見てお伝えください。

0120-26-1610
●受付9:00~19:00年中無休 ※年末年始を除く

2 FAX・ハガキ
0120-67-1118 ●24時間受付 / 年中無休
FAX・ハガキの場合
巻末のご注文専用ハガキに必要事項をご記入の上、FAX送信、
または切手を貼らずに郵便ポストに投函ください。

商品は、ご注文受付後1週間前後でのお届けになります。初回送料無料で。お支払いは①コンビニ・郵便局振込②クレジットカード (電話注文に限り) からお選びいただけます。返品は未開封に限り、商品到着後8日以内で承ります。その場合の返送料は、お客様の負担になります。

サラヤ株式会社
Lactoferrin Lab.
ラクトフェリンラボ
〒546-0013大阪府大阪市東住吉区堀里2-2-8
https://lactoferrin-lab.jp/

産婦人科特集

編集室に届くクチコミ医院情報や、掲載ドクターから紹介いただいた先生を、
編集室スタッフがわかりやすくレポート!

ルナちゃんママ
スタッフ (45歳)

主に都心エリアの取材スタッフ
ママ若年性更年期! 娘反抗期!
奮闘中です~(笑)
趣味 ダイエット
ゲンキのモト 家族・愛犬2匹

みかこ編集長
(39歳)

17才、14才、3才、0才の
4児のママ編集長
今年の6月に出産し、
さらに子沢山に!
仕事と育児の両立に日々奮闘中!
趣味 仕事と育児
ゲンキのモト 家族と愛犬とお仕事

やえ編集スタッフ
(36歳)

先生からご紹介いただいた
先生への取材担当スタッフ
なんと地元子供の会に会長に就任!
意外と楽しんでます♪
趣味 甘い物を食べること
ゲンキのモト 2人の息子

ゲンキのモトのHPも見てね! <https://genkinomoto-plus/> 検索

恵比寿 JR山手線 恵比寿駅より徒歩10分



芍薬レディース
クリニック恵比寿

産科、婦人科
03-3280-3505

診療時間
月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~13:00 ○○○○☆☆
15:00~19:00 ○○○○
☆土曜午前10:00~14:00

〒150-0013
東京都渋谷区恵比寿3-29-16
ABC ANNEXビル3F
http://shakuyaku-clinic.com/

予約について 基本予約制。お電話にてご予約ください。急患は直接来院可。



会えばきっと元気になれる☆
漢方治療にも積極的な先生です!

恵比寿ガーデンプレイス隣の、
可愛らしいビルの3階にあるク
リニックさんです。院長の足田先生
は、明るく気さくな女医先生! 先生と
お話をしているだけで元気になれるよ
うな、とっても素敵な先生です! 女性の体調不良のなか
には、西洋医学的には問題がなくても、なんとなく調子が
悪いと訴える方も多そう。こちらでは、その方の体質を
見極めて、生活習慣のアドバイスや漢方など、西洋医学
と組み合わせた多角的なアプローチを考えてくださいます!
産後の体調不良や諦めていたださを「どうにかしたい!」
と思うなら、ぜひ足田先生にご相談してみたい! いか
がでしょうか? きっと力になって下さるハズです!



先生の得意分野 婦人科全般、お悩み相談、漢方治療
診療について心がけていること 患者さんの言うことを否
定せずに、改善できる方法を提案できるように心掛けています。



Doctor's Profile

足田 裕美先生
九州大学医学部卒業、九州大学病院勤務、板橋中央総合病院勤務、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医
出身地●鹿児島県
血液型●A型
趣味●料理、食べること、
飲むこと、ランニング
ゲンキのモト●
よい睡眠と美味しいお酒

主な紹介病院 ●東京都立広尾病院●日本赤十字社
医療センター●厚生中央病院

- 設備・検査・対応
- 妊娠判定 ●妊婦健診(中期まで) ●子宮がん検診
 - クアトロ検査 ●子宮内臓症相談 ●月経困難症相談
 - PMS(月経前症候群)相談 ●不妊症相談 ●低用量
ピル処方 ●子宮筋腫相談 ●更年期相談

編集室のつぶやき 秋の挑戦したいこと

★ 姫ちゃんとお昼寝アート会に参加すること&公園デビュー

小顔ケア♥編集室体験レポート

表情筋トレーニングで

いつものメイクが何だか決まらない…顔のむくみが気になる…もしかして顔がたるんでる!?
TVや雑誌でお馴染みの歯科医師・宝田恭子先生に、引き締まった小顔になる表情筋トレーニングを教えてくださいました! 朝活夜活で美人ママを目指そう♥



たるみやむくみの原因は?

口まわりの表情筋を鍛えるには、ペットボトルをくわえて吸う運動も効果的です!



●表情筋の衰え

赤ちゃんは、おっぱいを吸うために表情筋を良く使います。成長とともに歯が生えて咀嚼筋を使うようになると、表情筋は衰えていきます。

●スマホでうつむく姿勢

骨をとらえて筋肉群を動かしましょう!



●肌の老化

主な表情筋



表情筋トレーニングに挑戦

●準備

トレーニング前は、保湿クリームを塗って肌を保護!

目元からあごにかけて、動かすところにクリームを塗ります。トレーニング中は保湿成分が肌に浸透するため保湿効果もアップ!



●ステップ1

唇の下を外側に動かして、口角下制筋を動かす!

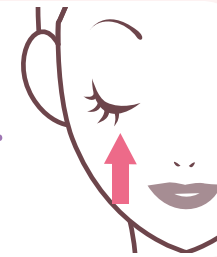
まずは口の力を抜いて、唇の下の筋肉を矢印の方向へゆっくりと動かす。
9回×3セット。



●ステップ2

頬を下から上に押し上げて、広頸筋を動かす!

口を少し開いて唇の脇に手を当て、頬骨にあてるように頬を動かします。
この動きを9回×3セット。



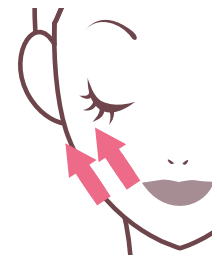
POINT 皮膚をマッサージするのではなく、顔の筋肉をとらえて動かすイメージで!

このトレーニングの説明・やり方を確認できるDVDとトレーニング時に使う実感クリームは、取り扱い歯科医院から好評発売中! お問い合わせは、宝田歯科医院のホームページでどうぞ! <http://takarada-dc.com/>

●ステップ3

口を開き、下顎の骨の淵にそって、笑筋を動かす!

口を少し開くことで触れることのできる筋肉です。骨の面から手を離さずに、斜めの動きを9回×3セット。



●ステップ4

奥歯を噛み締めるときに使う咬筋をほぐす!

エラ、エラより少し上、頬骨下と3カ所を耳の方向に9回×3セット動かして、咬筋をほぐします。顎関節症や頭痛にも効果あり。



●ステップ5

頬骨の上にある主に小・大頬骨筋を動かす!

骨から手を離さずに矢印の方向へ目頭から耳の前まで、各3回ずつ動かし、それを3セット。



表情筋のトレーニングを始めたきっかけは?

小学校の健康学習で口呼吸改善に口元の運動を指導していたとき、義母が病気で顔面麻痺に。そこで、義母には今回ご紹介のトレーニングを続けてもらったところ、表情はもちろん肌も輪郭も美しくなり、その効果を実感しました。

毎日続けて

朝晩
5分で
ラクラク



即効美人!

二重アゴが目立つ

ほうれい線が目立つ

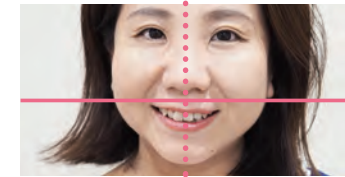
頬のたるみが目立つ

トレーニングの結果!

体験後 ← 体験前

口角が上がり
頬のラインも
すっきり♥

顔の面積が
広く見える



小顔ケアで笑顔の素敵なママに!

たった5分で
左の写真の効果が!
1ヶ月続ければ、肌の
キメも整って、
ツヤ肌に!

夕方から夜にかけて、重力に負けてしまうので、毎日トレーニングを続けることがいつまでも美しくいるための秘訣です。

編集スタッフも大満足の小顔ケア!



2児の母
ゲンキのモト
やえ編集スタッフ

1児の母
ゲンキのモト
ルナちゃんママスタッフ

2児の母
孫1人
宝田先生

お口のお悩み、アンチエイジングも!

小岩

交通 JR総武線 小岩駅より徒歩5分

宝田歯科医院

歯科
03-3657-4525

診療時間

月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~12:00	〇	〇	〇	〇	〇	☆	—
14:00~18:00	〇	〇	—	〇	☆	—	—

☆金曜午後14:00~19:00
☆土曜午前10:00~13:00

〒133-0056
東京都江戸川区南小岩7-29-17
サザンコート1F
<http://takarada-dc.com/>

予約について お電話にてご予約下さい

在籍医師 常勤1名、非常勤2名
ユニット台数 2台



歯科からトータルな健康と美を提案される、大人気の歯医者さん!

「表情筋トレーニング」でTVや雑誌でもおなじみの、宝田歯科医院の宝田先生をご取材させていただきました! 先生が歯科医を志したのは、気さくで、いつも患者さんを笑顔にしていたというお父様の影響があったからだろう。先生ご自身も、明るなお話しやすいお人柄で、患者さんをとて大切にされる姿勢に、先生のファンが多いのも納得です! 「妊娠中の口腔ケアで気をつけた方がよい点は?」との質問には、「女性ホルモンの関係で、歯茎から出血しやすく、歯もグラつきやすくなります。歯周病は流産リスクにもなるため、妊娠前からケアすることが重要です!」とお話してくださいました!



先生の得意分野 義歯(入れ歯)、歯周病治療
診療について心がけていること 患者さんの気持ちに極力寄り添い、どんなことを求めているかを常に考えながら診療しています。



Doctor's Profile

宝田 恭子先生 (62才)
東京歯科大学卒業、同大水道橋病院保存科勤務を経て宝田歯科三代目を継承。日本アンチエイジング歯科学会監事、日本アンチエイジング歯科学会認定バクテリアセラピスト、日本メディカルアラロマセラピー協会所属、日本睡眠改善協議会認定睡眠改善インストラクター
出身地 ●東京都墨田区 血液型 ●AB型
休日の過ごし方 ●軽井沢にとれたての高原野菜を食べに行く!
ゲンキのモト ●キャベツ、体操

主な紹介病院 ●東京歯科大学水道橋病院
●東京歯科大学市川総合病院

設備・検査・対応

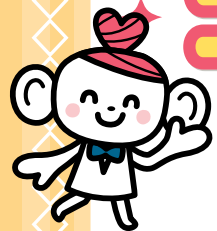
●床矯正 ●ワイヤー矯正 ●歯周病治療 ●レントゲン
●レーザー治療 ●口腔内カメラ ●ラバーダム

■お子様の診療スタイル…保護者同伴での治療可能



Information

健康や育児にまつわるママのお役立ち情報をお届けします!



ココロ、カラダ、 ゲンキ。フェスタ

入場無料

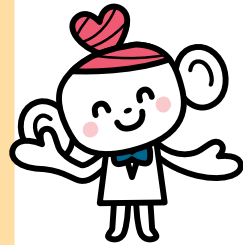
楽しい健康イベントが また今年も開催決定!!

ドラッグストアのコカラファインが毎年秋に開催する「ココロ、カラダ、ゲンキ。フェスタ」が、今年も二子玉川ライズにやってきます! 薬剤師による健康チェックのほか、お子様の薬剤師体験、管理栄養士による栄養相談に、ママに嬉しいビューティケアコーナーと楽しい体験が盛りだくさん♪さらに! 各種メーカーのサンプルまでもらえてしまうのです! 家族の健康のヒントを見つけに、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか?



2018年 **9月29日(土)** 11:00~17:00
二子玉川ライズ
ガレリア/中央広場

入場・参加費無料



注目の体験コーナー

血糖値測定

大人気の無料血液
検査を実施! その場で
すぐに結果がわかる!

薬剤師の
健康アドバイスを、
今後の日々の生活に
役立てて!

処方せんの
指示通りにお菓子を
そろえ、患者さんに
上手く説明しよう!

白衣を着たら、
ちびっこ薬剤師の完成!
記念撮影も忘れずに!



ココカラファイン
ココロ、カラダ、ゲンキ。

編集スタッフ Instagram やっています!

よかったら
フォローしてね!

みかこ
編集長
@maron_kokun

るなちゃん
ママスタッフ
@oyomepon_kireina_genkinomoto

やえ編集
スタッフ
@mainichi_sweets_genkinomoto

家族の
健康

お出かけ
情報

ママの
お仕事探し



興味があったら
ぜひ活用してみ
てくださいね!

ゲンキのモト
おすすめ

レディースドック・メンズドック

銀座医院人間ドックを受けよう!! (食事券付き) **ゲンキのモト限定 特別企画**



銀座医院 健康管理センター
住所/東京都中央区銀座4-12-15
歌舞伎座タワー16階
休診日/土曜・日曜・祝日・年末年始
診療時間/8時30分~17時30分
アクセス/東京メトロ日比谷線 東銀座駅
都営浅草線 東銀座駅
[3番]出口よりビル直結

銀座東武ホテル
食事券付き



子どもの健康を守るママパパ達にまずは自分の身体を知ってもらいたい! 銀座歌舞伎座タワーにある銀座医院さんはアクセスも良く、院内はタワーからの景色も良く気軽に受診しやすい健診クリニックです。ゲンキのモトおすすめの人間ドックは、最新機器が揃っている男女特有の症状の早期発見ができる検査です。

女性特有の疾患を早期発見
レディースドック
(三大疾病対策)

スタンダードな人間ドックに、**頭部・胸部・腹部のCT検査、婦人科検診(乳がん検診+子宮がん検診)、腫瘍マーカー検査、心不全マーカー検査**等がついたコース。
92,340円(税込)

男性特有の疾患を早期発見
メンズドック
(三大疾病対策)

スタンダードな人間ドックに、**頭部・胸部・腹部のCT検査、腫瘍マーカー検査、心不全マーカー検査**等がついたコース。前立腺がんのリスク等も調べられるプラン。
82,620円(税込)

こんな人にオススメ!
●がん・生活習慣病・脳疾患等を
早期に発見したい方
●喫煙歴や周囲に喫煙者のいる方
●心筋梗塞などの病気が気になる方

健診の
お申込みは
こちら! →
Check!

横浜ベイホテル東急 ファミリーイベント

家族で素敵な思い出を♪ ホテルで楽しむ体験型イベント

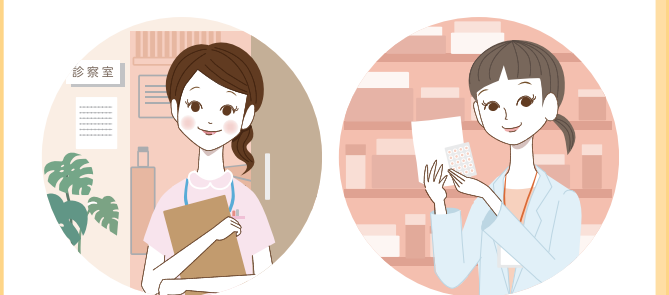
横浜ベイホテル東急の大人気イベント「オータムファミリーパーティー」が、今年も9月17日に開催されます! ホテルbuffetを堪能しながら、ホテル総料理長による「料理教室」や、親子で参加できる「バーテンダー体験」、子どもがcocktailを着て実際に料理に挑戦する「キッズシェフ体験」など、ワクワクする体験が目白押しイベント。この機会をお見逃しなく!

●オータムファミリーパーティー 【完全予約制】
TEL: 045-682-2121 (宴会予約)
日時: 2018年9月17日(月・祝) 12:00~14:15
会場: 横浜ベイホテル東急
料金: 大人 6,800円 / 6~12才 2,500円 / 3~5才 1,500円 / 3才未満無料



ゲンキのモト求人情報サイトのお知らせ

看護師・薬剤師・医療事務・受付! 就職を「キャリアカフェ」が手伝い!



今まで500院以上の医療機関取材してきたゲンキのモトが、医療現場で働きたい女性の就職をお手伝いいたします! 医療関係の仕事に就きたいけれど、どんなことから始めれば良いの? そんなときは、求人サイト「キャリアカフェ」をぜひチェック! まずは直接お会いして、希望エリアや細かなご要望をお伺いいたします。転職希望や職場復帰がしたいママ、私たちと一緒に理想の職場を探しませんか?



ママのための健康情報web
マガジン「ゲンキのモトプラス」は
こちらをチェック Check! →



医療現場で活躍したい女性に!
ゲンキのモト求人情報サイト
「キャリアカフェ」は Check!
こちらをチェック! →



賢く時短♪

これは便利!!

処方せんを画像で送れば

待ち時間を有効に活用できます



Step 1

「お薬手帳アプリ」を立ち上げ、【処方箋画像送信】を選択してください。

Step 2

処方箋をカメラ撮影し、必要な項目を入力するだけで薬局へ送信されます。

Step 3

お薬できました!
ここがポイント!

薬ができたなら、アプリを通じて薬局から連絡がきます。
※通知が来るまで待ち時間を有効にご活用いただけます。

Step 4

あとは処方せんを持って薬局へ行くだけです。
※処方せん原本を必ずお持ちください。
※処方せんの有効期限は、発効日含め4日以内です。

ココカラファイン お薬手帳アプリ

docomo、au、softbankなど全てのキャリアに対応!

ご利用環境
Android4.3以降、またはiOS8.0以降のスマートフォン

アプリダウンロードは、こちらから▶



Android用



iPhone用



教えてドクター!

新学期の子どもの不調

新学期が始まりましたね!ところが、朝なかなか起きられない、お腹が痛い...そんなお子様の不調について、小児科医の武井先生にお聞きしました。



こんな様子ありませんか?

- 朝すっきり起きてくれない
- 登園・登校を嫌がる
- お腹や頭が痛いと訴える
- 表情が暗い

もしかして、**子どものSOS**かも!

グズグズや、理由のはっきりしない体調不良は、子どもの甘えや怠け癖が原因と思いがちです。「ちゃんとしなさい!」と叱ったり、「もっと頑張りなさい!」と声掛けしてはいないでしょうか?しかし、それは本人ではどうしようもない、心とからだのバランスのとりづらさが作用していることも。お子様の年齢にかかわらず、子どもの訴えをしっかりと聞き、不安な気持ちや辛い気持ちを受け止めてあげることがとても大切です。

思春期のお子さんであれば、**起立性調節障害**の可能性もあります。

女の子の方が多い!

- 発症年齢 10才~16才
- 性別発症比 男:女=1:1.5~2
- 主な症状 立ちくらみ、失神、朝起きられない、だるさ、動悸、頭痛、腹痛など

起立性調節障害とは?

思春期に入る小学校高学年(5~6年)頃から見られる自律神経機能不全の一種で、成長期のホルモンバランスが関係しています。不登校や昼夜逆転生活、学業低下、引きこもりなどの原因に、この起立性調節障害が隠れているケースがよくあります。

気になるときは、早めに小児科を受診して**子どもの心のケア**を!

園生活や学校生活、習い事や友人関係・親子関係などで心がアンバランスになり、登園・登校ができなくなってしまうケースはよくあります。子どものSOSをキャッチしたら、状況が長引く前に、なるべく早く園や学校の先生、小児科医に相談をしましょう。また、右の4つのポイントを大切に、お子様の成長を見守るとよいでしょう。

心の安定見守りポイント

- ① 親に安心して甘えることができるか
- ② 物事をポジティブに捉えることができるか
- ③ できないことにこだわらず、自分ができることに目を向けられるか
- ④ 褒められた経験から、自分に自信を持っているか

教えてくれたのは!

なごみクリニック
院長 武井 智昭先生

日本小児科学会認定小児科専門医・指導医、日本小児感染症学会認定インフェクションコントロールドクター



リン酸でpHを酸性にし、有効成分(エタノール)の効果を高めることにより、ノンエンベロープウイルスを含む幅広いウイルス・細菌に効果がある技術が評価され、第64回工業技術賞を受賞しました。「手指消毒用アルコールVH」はその技術を応用して開発されました。

いのちをつなぐ

SARAYA

子どもと家族を
ウイルスから守る

広範囲の

ウイルス・細菌に!



プロの現場で選ばれる

ハンドラボ シリーズ

ハンドラボ 薬用泡ハンドソープ

販売名：薬用BVR泡ハンドソープ(pa)
有効成分：イソプロピルメチルフェノール

医薬部外品 さわやかなビュアアクアの香り

- キメ細かな泡で手のすみずみまで殺菌・消毒。
- 泡切れがよく、すすぎが早い。 ●手荒れに配慮したうるおい処方。

ハンドラボ 手指消毒スプレーVH

販売名：手指消毒用アルコールVH 有効成分：エタノール76.9~81.4vol%

指定医薬部外品 無香料

- スプレーするだけで手指の洗浄・消毒がカンタンにできます。 ●リン酸でpHを酸性にし、有効成分(エタノール)の効果を高めています。幅広いウイルス・細菌に対応します。

