

赤ちゃんの夏の過ごし方

川口市立医療センター

新生児集中治療科

ほし 保志 ゆりか



夏になって気温も高くなってきましたね。今回は赤ちゃんの夏の過ごし方と気を付けることをお話しします。

赤ちゃんは自分で体温調整がまだ上手にできず、気温や室温の影響を受けやすいです。赤ちゃんにとって夏の室温は25～28℃くらいが良いとされているので、両親と同じ服の枚数で、エアコンなどで調整してあげてください。また、風が直接当たらないようにして、手足が冷たくならないようにかけもので調節してあげましょう。ベビーカーや車内は思っているよりも暑いので気を付けてください。

暑いときは赤ちゃんも汗をかきます。あせもがでやすいので、しっかりお風呂で洗って、水分をしっかり拭き取ってから保湿してあげてください。また水分補給は、生後4カ月までは基本的にはミルクが母乳のみにしましょう。離乳食が始まったら麦茶や赤ちゃん用のイオン水などで水分をこまめにあげるのが良いでしょう。

紫外線は骨を作る元であるビタミンDを作る役割がありますが、日焼けしすぎは良くありません。夏は日差しが強いので、紫外線量の多い時間は避けて涼しい時間に外出し、つばの広い帽子をかぶるなどして日焼けしすぎないように気を付けてください。日焼け止めを塗る場合は赤ちゃんも塗ることができるベビー用で低刺激のものを塗り、防日指数はSPF15～20、PA++程度のものを塗ってあげてください。楽しい夏をお過ごしください。

医療機関に上手にかかろう

自分が望む医療を受けるため、医師に任せきりにせず、自分の病気は自分でも把握するようにしましょう。

ポイント

1

かかりつけ医をもちましょう

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。また、必要に応じて適切な医療機関を紹介してもらえます。

ポイント

2

伝えたいこと、分からないことはメモを取ろう

診察前に、自覚症状、薬の反応など医師に伝えたいことを整理しておきましょう。医師からの説明はメモを取るなどして、分からないことを確認できるようにしましょう。

ポイント

3

医療にも限界があることを知りましょう

医師は医学的な判断に基づいて、良質かつ適切な治療を行います。しかし、個々の体の状態やライフスタイルにより「できること」「できないこと」があります。治療の見通しを聞き、経過と一緒に確認しましょう。

医療現場には専門用語や医療費、検査など、すぐに理解することが難しいことも多くあります。病院によっては相談窓口を設置し、専門の職員がさまざまな相談を受けていますので、主治医との相談が難しい場合には、相談窓口を利用しましょう。

どこで診てもらえばいいかわからないときは

埼玉県医療機能情報提供システム

検索

医療機関を検索できます。



イベントスケジュール

27日(土)、28日(日)

第42回たたら祭り

場 川口オートレース場とその周辺

→2・3ページ



10日(土)

救急フェア

場 イオンモール川口



9月

23日(祝)

第25回川口健康フェスティバル

場 フレンドピア

川口市 広報課職員による

ちょっとくだけた!? 市政情報番組

85.6 MHz

City Information

FM Kawaguchiで放送中

放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE

川口市 公式アカウント

※きらり川口情報メールと同じ内容の受信も可能

LINE ID @kawaguchi.city



暮らしに役立つ

ぜひご利用ください

きらり川口情報メール



第二の人生に生きがい

おもちゃドクター 田中 啓さん
たなか あきら
(21ページに掲載)

壊れたおもちゃに新たな命を吹き込む「おもちゃドクター」。

今では経験を積んだドクターだが、忘れられない患者がいる。初めて診たおもちゃのピアノが力不足でどうしても救えなかった。「直せませんでした」と伝えた時の少女の悲しそうな顔を今も鮮明に覚えています。「二度と悲しい思いはさせたくない」との自責の念から、仲間の高い技術を見ては学び、情報交換をしては貪欲に知識の習得に努めるなど、懸命に技術を磨いてきた。

定年退職を機に何か新しいことを始めようという目留まっていたのがおもちゃドクター養成講座。「中学校の理科の教師だったので機械に対する基礎知識もあつたし、子どものころからとにかく物を作るのが好きだった」。経験を総動員し、パズルを解くように壊れた原因を探っては直していく

「おもちゃは単に『物』ではなくそれぞれに『物語』があるんです」。年配の男性が持ち込んだオルゴール。それは亡くなった奥さんが小さい頃から大事にしていた物。手渡す時に出会えた喜びや感動の「物語」が自分にも伝わる。お金では買えない、この活動の魅力だ。

「今後はもっと講座を開催してドクターを養成し、こんなに感動が味わえて楽しい場所があるんだということを一人でも多くの人に感じてほしい」。治療をして喜んでもらい、他を助ける喜びを得るおもちゃドクター。みんなが笑顔になるこの贅沢な趣味を第二の人生の生きがいにできる。新たな命を吹き込まれたのは「田中さん自身」もものかもしれない。(孝)

