

# そよかぜだより

## 2016 8月号

### 八月(葉月)

八月に入り、暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？熱中症には気を付けてほしいと思います。

さて、夏といえばお祭りや花火大会ですが、そこでは男女問わず浴衣を着た方を見かけますね。浴衣は元々湯上りに着る室内着でした。しかし最近では浴衣の柄や素材の変化により、また普通の着物より簡単に着付けでき、価格も手頃なことから特に若い世代や外国人に人気の夏の定番着物として定着しています。

今年の夏は浴衣を着て、お祭りや花火大会などに出かけしてみたいかがでしょうか？



## 熱中症に気を付けよう

熱中症は、涼しい場所に移動する、帽子を利用する、水分補給をこまめにするなど小さなことが予防に繋がります。予防対策を取れない時でも、いち早く熱中症だと気づいて対処すれば重症にならずに済みます。そのため、熱中症の9つのサインを知っておきましょう。

- ・口が強く渴く
- ・めまい、立ちくらみがする
- ・生あくびが頻発する
- ・頭痛
- ・吐き気や嘔吐がある
- ・手足のけいれんがでる
- ・まっすぐに歩けない
- ・意識がなくなる、混濁する
- ・汗が出過ぎたり、出なくなったりする

何かがおかしいと気付いたら、応急処置としてまず涼しい場所に移り、水分補給をしましょう。また、汗をたくさんかくと水分だけでなく塩分も失われます。水分補給をする時は、水やお茶ではなく塩分が入ったものを飲むようにしましょう。しっかりと予防対策し暑い夏を過ごしましょう。

## 幼児期の身体の特徴

乳児期から離乳期を超え、徐々に食べられるものが増え、幼児期に突入します。この時期は食物に量、質、種類も多く口でできるものになることも、身体的成長も著明です。その他言語を覚え、自己表現ができるようになります。自我が芽生えます。さらに受動免疫から徐々に獲得免疫に変化していきます。すなわち、独り立ちしはじめの状態です。

この時期に両親の影響を多く受ける時期でもあるようです。例えば、親の癖や親の好き嫌いがそのまま「コピー」されるような時期でもあるようです。このため、大人になっても仕草や食べ物の好き嫌いが親と一緒だったりします。すなわち、良い習慣なども身に付きやすい時期でもあります。

身体・精神的にも非常に成長する時期ですがその源が食生活です。1〜2歳で一日当たり約950キロカロリー、3〜5歳で約1300キロカロリーのエネルギー量が必要とされます。その中でもたんぱく質、カルシウム、そして鉄分の摂取は重要と考えられ、バランスの良い食事を摂取し、食生活を確立することが重要です(図1)。食事環境は子供の心理状態にも影響を及ぼすので、家族と食卓を囲み、会話をし、食事を楽しいと感じさせることが大切です。

口腔領域でもカルシウム、リンの摂取は非常に重要です。この摂取により丈夫な歯を作ることができます。さらに、丈夫な歯を壊さないようにするため、さらにはライフスタイルの確立のためにも歯のブラッシングを身に付けることが重要です。

年齢	性別	エネルギー量 (kcal)	タンパク質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
0~5カ月	男性	550	10	200	0.5
	女性	500			
6~8カ月	男性	650	15	250	5.0
	女性				4.5
9~11カ月	男性	700	25	250	5.0
	女性				4.5
1~2歳	男性	950	20	450	4.5
	女性	900		400	4.5
3~5歳	男性	1,300	25	600	5.5
	女性	1,250		550	5.0

図1. デンタルハイジーン別冊「口腔機能へのアプローチ」より抜粋



## 新しいスタッフの紹介

はじめまして。5月より歯科アシスタントとしてお世話になっております、山崎 麗子と申します。自宅が近所で、地域の皆様との触れ合いをととても嬉しく思っております。

まだまだ未熟ではありますが、歯科アシスタントとして少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



## 院長より

夏休み真最中で子供中心の毎日を過ごされてる方も多いと思います。夏の自由課題も一緒に悩まれている方も少なくないと思います。

子供の頃を振り返ってみると夏休み新しい発見や新しいものに出会ったりすることが多かったような気がします。私も二人の子供がいますが、彼らにも何か良い出会いがあればと考えております。

しかし、7月下旬に梅雨明けしましたが、梅雨時期の雨量が少なかったため、水不足も深刻になっていきます。今後の農作物への影響が懸念されることです。利根川水系のダム付近の適度の雨量が望まれます。今後、暑い時期特有の熱中症や食中毒などが発生することが予想されます。お気を付けください。