



【ミルクとおっぱいのこと】

<濃縮乳は危険>

調整粉乳（粉ミルク）を計量するときには付属スプーンすりきり 1 杯が表示量の 1 杯であるのに、おまけのつもりか山盛り 1 杯にしたり、粉末をスプーンにぎゅうぎゅう詰め込んだりするお母さんがいらっしゃるようです。相対的に濃縮した人工乳ができあがり、未熟な腎臓への過剰な溶質負担になります。特にナトリウムの負荷は、脱水を進行させます。定められたとおりのすりきりで計ってください。

<母乳とアレルギー>

母親が食した食物成分のうちアレルギー（アレルギーの原因物質のこと）となるものも母乳中に分泌され、乳児がこのアレルギーに感作されることにより湿疹などが成立する、という考えが一時流布しましたが、これは本当なのでしょうか？

この説の原論文はごく限られたものしかなく、その論文も根拠が薄いのです。鶏卵 1 個を食べ経時的に採乳し卵白アルブミンを定量すると、数 ng/ml（1ng は 100 万分の 1g のこと）の濃度で検出されるという。また本邦のある施設でも母親に 3 個の生鶏卵を食してもらい、母乳中の卵白アルブミンを定量したところ、数 10～100ng/ml が検出されました。他の研究者の報告でも食物蛋白の一部はアミノ酸まで消化されず、比較的大きなペプチド（蛋白質を構成する最小単位）や蛋白のまま吸収され、加齢とともにその食物抗原に対する免疫応答が起こって特異 IgG 抗体が検出されるようになるのですが、このような抗体産生に至るには抗原の刺激が長期間、大量に行われる必要があります。母乳中に検出されるくらいの量の卵白アルブミン量では感作は成立しません。アトピー体質を理由に母乳を中止する必要はまったくありません。実際、比較試験により母乳栄養の延期、離乳食開始の延期、いずれも湿疹の発症を遅らせることはできなかったと報告されています。

<フォローアップミルク>

フォローアップミルクは、当初は離乳 3 回食を開始するころ、つまり 9 か月ころから使用するとされており、このころの母乳または育児用ミルクにかわる「牛乳にかわるミルク」として性格付けられていました。牛乳と似た組成に、牛乳には不足している鉄とビタミン C を補っています。つまり、牛乳よりは内容の優れたフォローアップミルク、というわけでした。

ところが、6 か月から飲みましようとうたった製品が出てきたことから、いわゆるフォローアップミルクを 6 か月から与えるか、それとも 9 か月かの「6-9 論争」が以前あり、この論争の中でフォローアップミルクの検討がなされました。その検討の結果、アメリカ小児科学会も日本栄養消化器病学会の乳児栄養委員会も「離乳が支障なく行われているならば、フォローアップミルクを必要とする理由はない」という内容の声明を出しています。つまりフォローアップミルクは 12 か月以降の離乳完了後の「牛乳代替品」であり、育児用粉乳とは別のものと考えられています。

したがって、あえてフォローアップミルクに変えなければならない理由は全くなく、離乳中は「母乳または育児用ミルク」を主にしていくことが栄養上も望ましいということになります。その大きな理由は、フォローアップミルクはその成分を牛乳に似せて作っているため、蛋白質を始め各種栄養が多すぎ、むしろ離乳の妨げにもなり、栄養学的にも赤ちゃんの所要量を上回った製品だからです。現在の基本的認識は、育児用粉乳は母乳が不足している、または得られないときには牛乳代替品として必要であるが、フォローアップミルクは必ずしも育児用には必要でないというのが一般論です。

フォローアップミルクは、今後 1 歳以降 3 歳程度までの飲料として、特に牛乳のみで鉄分が不足してくるような児に適する飲料として活用されるかも知れません。いずれにせよ、フォローアップミルクを離乳期に必

要なものと考えて、母乳をやめてフォローアップミルクに変更する、あるいは3～4か月頃から使用することなど全く必要のないことです。

<牛乳はいつから飲ませてよいか？>

これまで牛乳は離乳後期の9か月頃から始めるとされてきましたが、牛乳の成分を検討してみると牛乳は決して完全栄養食品ではなく、ほとんどの栄養を離乳食から摂れるようになってから与えたほうが問題が少ないことがわかってきました。牛乳は母乳に比べて蛋白質が約2倍程度に多く、これは一見栄養が良さそうに思えますが、実は逆に蛋白質が多すぎて、赤ちゃんの負担となると同時に、離乳が遅れる可能性もあります。また、鉄分は母乳と同じくらいですが、カルシウムが極めて多く含まれています。このカルシウムが多いということは牛乳の特徴で一見有利に思えますが、牛乳中のカルシウムは鉄と結びついて、鉄の吸収を抑える作用を持ってしまい、吸収率を3～10%と極めて低くしています。つまり、牛乳を飲みすぎると鉄欠乏性貧血を起しやすくなります。最近の研究では乳児期に鉄欠乏が3か月以上続くと、脳細胞の機能を低下させ、発達が遅れることがわかっています。育児用ミルクには鉄分は十分補給されており、また母乳中では鉄は牛乳同様に少ないのですが、その吸収率は50%と極めて高くなっており、乳児期にはこれらと離乳食の組み合わせが推奨されます。したがって、離乳完成までは母乳、1歳以降離乳が完成し栄養のほとんどを普通の食事から摂取できてから牛乳を与えることが望ましいということになります。このように考えてくると、牛乳の持つ意味は、その目的を栄養の摂取ということより、卒乳への一手段として考えるべきであり、栄養学的に必須のものではないと考えて良いと思います。牛乳はあくまでも「牛の乳」であって、人間の乳児には適さないものなのです。

<母乳をいつまでも飲ませていると困ることがあるか？>

離乳食が順調に進んでいけば、母乳をいつやめるかはお母さんの考え方次第です。8か月頃になると、お母さんのオッパイが出なくなって自然に断乳となってしまうことが多いのですが、赤ちゃんによっては寝つく前にオッパイをしゃぶって安心しないと寝ない子もいて、この時期に断乳するのにためらいを感じるお母さんも少なくありません。保健婦さんなどは、1歳を過ぎても母乳を飲んでいると、「しつけに悪い」「虫歯になる」などと言って断乳をすすめる人が多いようです。

赤ちゃんがオッパイを飲むことに興味がなくなったら、10か月～1歳をメドにオッパイを止めることは可能です。しかし、この時期にはまだオッパイへの執着が強い赤ちゃんもいます。お母さんの生活・仕事や体調にもよりますが、お母さんに抱いてもらってオッパイを吸うことで安心する赤ちゃんには、無理をして断乳せずに、自然に赤ちゃんがオッパイに興味がなくなるまで（卒乳）待つのがよいでしょう。

いつまでも母乳を飲んでいると、「甘えっ子」になってしまうので、母乳が出ていてもけじめをつけて断乳しましょうという意見もあります。しかし、性格は両親に似たり、育つ環境によって形作られていきますので、単純に母乳をいつまで飲ませていたかなどということは大きな問題にはなりません。

また、1歳を過ぎても母乳を飲んでいると虫歯になりやすいという人もいますが、長く母乳を飲んでいると赤ちゃんとうそでない赤ちゃんを比べても虫歯のできかたに差がなかったという研究もあります。

1歳を過ぎると赤ちゃんも歯が生えて噛む力も強くなりますので、お母さんのちくびを傷つけてしまうことは珍しくありません。このこと以外には、医学的には1歳を過ぎても母乳を長く飲んでいることの害はないと考えてよいと思います。

新年度からの新しい母子手帳では、それまで1歳と1歳半健診のページで記載されていた「断乳が済んでいるかどうか」という項目が削減されます。『断乳』ではなく、自分の意志でお母さんのオッパイから離れる『卒乳』がいろいろな点で望ましいと思います。

【子どもの歯について4】

Wooppy 通信では、『子どもの歯と口のケア』に関する情報を連載しています。

今回は、1歳か6か月から2歳児の口の中についてです。

<歯が生えるのが遅い>

個人差がほとんど： お子さんによっては4～5か月の差があります。全身の発育が早ければ歯が生えるのも早い傾向にあります。反対に発育がゆっくりめのお子さんでは歯もゆっくり生えてくることが多いですが、必ずしもそうだとはいえません。

<むし歯になったら>

治療はたいへんです： 1～2歳児のむし歯はとてもたいへんなものです。幼いためむし歯の診査やレントゲンなどの検査がむずかしいうえに歯そのものも未熟で、歯の根も完成していない状態だからです。そして何よりも治療のため、しばらくの時間、口を開けたままでいなければなりません。むし歯かどうかを正確に診断してもらって安全で適切な治療を受けるためには、小児歯科専門医の受診をおすすめします。

治療方法： 1～2歳児のむし歯のほとんどは上の前歯を中心とした哺乳ビンむし歯と思われます。むし歯の程度によって次のような治療になります。

1. 初期のむし歯 フッ化ジアミン銀というむし歯の進行をおさえるくすりを定期的に塗ることで、進行を一時的におさえます。しかし、くすりの作用によってむし歯部分が黒くなる欠点があります。これは治療というより応急処置といえます。
2. 初期～中程度 むし歯の部分をけずって、歯と同じ色のコンポジットレジンと呼ばれるものをつめたりかぶせたりします。
3. 重症のむし歯 神経の治療をしたあとで、つめたりかぶせたりします。歯の根やそのまわりの病気がひどいときには抜かなければならないこともあります。

<歯みがき嫌い>

この時期は自我の芽生えのころで、素直に歯みがきをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びのなかで楽しみながらお母さんの仕上げみがきを受ける習慣をつくりましょう。

上手な歯みがき

1. 姿勢： 子どもを上向きに寝かせ、頭をひざにのせてのぞき込むようにしましょう。
2. 口もと： 上くちびるを上げれば上の前歯がよく見えて、下くちびるを下げれば下の前歯がよく見えます。
3. 汚れ： 歯と歯ぐきのさかい目、歯と歯のあいだ、歯の噛み合う面のみぞのなかにたまります。
4. 歯ブラシ： あまり固くないもので、小さめがいいようです。
5. 見る： みがく歯をよく見てください。ブラシが歯ぐきにあたるといやがります。
6. 時間： 長くなるといやになります。さっさと終わらしましょう。
7. フォロー： 歯みがきのあとは、お子さんと少し遊んであげてください。

<おやつとの与え方>

おやつはもう1回の食事

動きが活発になるとそれだけエネルギーを消費します。3回の食事だけでは足りなくなり、間食が必要です。でもその間食は「甘食」ではありません。おやつはもう1回の食事と考えてください。

甘いお菓子はもう少し待ってください

味覚形成のうえからも大切なこの時期、甘いものに慣れさせてしまうとそればかりほしがるようになり、そのほかのいろいろな味覚が育ちにくくなります。甘いものは先の楽しみにとっておきましょう。

[注意] ピーナッツや丸いあめ玉をお子さんが口に入れて、ふとした拍子に吸い込んでのどにつまらせて呼吸

ができなくなる窒息事故が多い年齢です。3歳を過ぎるまではこれらは控えるべきです。事故の原因になる食べ物に注意してください。

<食べものとおご>

歯のかたちやあごのかたちは顔と同じように両親から受け継いで似るものです。固いものを噛めばそれだけであごの発達がよくなるものでもありません。けれどもよく噛むことであごの筋肉を使うため、口全体の発育のバランスを助けることになり、あごの関節の発育にもかかわっています。どのような食べものでもよく噛んで食べることがあごの成長の基本です。

<カルシウムと歯>

カルシウムやタンパク質だけをたくさんとっていても歯や骨に届きません。吸収をよくするにはビタミンA、C、D、K類、鉄分、フッ素などの栄養素をバランスよくとることが必要です。また太陽の光と運動も必要ですから、外遊びも影響します（ただし紫外線対策は必要です）。そして、せっかくとったカルシウムもインスタント食品や甘いジュース、スナック菓子をとると消費されてしまいます。気をつけましょう。

【紫外線対策のこと】

陽射しの強い季節になってきました。同時に紫外線が強くなりますので、その対策が必要です。

<日光浴で肌は強くない>

以前はビタミンDの不足が子どもで大きな問題になっていたのですが、その頃は日光浴の必要性が広く訴えられていました。しかし近年ではビタミンDは食事から十分とれているので日光浴をあえてする必要はありません。

地球温暖化、環境破壊が大きな問題になっています。地球を取り囲んでいるオゾン層は有害な紫外線をカットしてくれていましたが、それも年々破壊・減少し地上には有害な紫外線が増えています。かつて母子手帳に日光浴をさせることが記載されていましたが、今は省かれました。日光の紫外線を浴びすぎると、将来の皮膚ガンの原因になり、とくに赤く水ぶくれになるような日焼けは禁物です。紫外線を浴びる機会が子どものうちこそ、日焼け防止が大切です。戸外では帽子、肌を露出しすぎない衣服を着用し、日焼け止めクリームも使用しましょう。乳幼児期から帽子をかぶることを習慣づけてください。

<日焼け止めクリームはどのようなものを使うか>

乳幼児にはSPF値が10から30などの赤ちゃん用か、大人用でも低刺激の商品を選びます。まず少量を手か足の一部につけてみて、かぶれたり赤くなったりしないかを試してから、顔やからだ、手足につけるようにしてください。子ども用の製品には化学物質が含まれていませんので、より安全です。おすすめの製品は、すべすべみるるのUVローション（SPF10とSPF30の2種類）あるいは、花王ニベアのUVローション（子ども用）です。なお、SPF値の意味は有効時間を示すもので、例えばSPF10の場合は10×10=100分有効であると考えてください。ただし、子ども用は大人用に比べて水遊びや汗で落ちやすいので、SPF10の場合でも60分から90分で塗り直すようにすればより確実です。

<2002年ゴールデンウィークの診療時間>

4月						5月						
25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日以降
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
通常通り		休診				通常通り			休診			通常通り