



# うきうき コドモックル

季刊 第24号

2013年 発行

## 夏祭り花火大会

平成25年7月25日(木)『夏祭り花火大会』が開かれました。今年は雨と風の強さにより、手稲養護学校の体育館で行いました。午後6時過ぎから始まった開会式にて、鈴木センター長開会の挨拶に続き、後援会和田会長よりご挨拶をいただきました。今年の盆踊りでは体育館に建てられたやぐらに、滝見町内会の方々が太鼓を叩きに来てくれました。やぐらの周りにも太鼓が置かれ、子ども達が町内会の方と一緒に、大きな太鼓をおっかなびっくりしながら叩いてみていました。

体育館には、コドモックルなかま会による夜店(射的・魚釣り・ストラックアウト)も出されました。



夜店の看板や射的の的などはなかま会の子ども達が手作りしました。どの夜店もたくさんのお客さんで、とてもにぎわっていました。最後の花火(噴き出し・打ち上げ)は無事に外で行うことができ、今年も地域の方々と華やかな夏の夜を楽しむことができました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。



© Benesse Corporation  
1988-2013 / しまじろう

8月16日 ベネッセコーポレーション

こどもちゃれんじの「しまじろう」が来てくれました!

みんなの前で、楽しい歌や踊りをみせてくれました。

大好きな「しまじろう」と会えて、子ども達は大喜びでした。

本当にありがとうございました。

## <NEWS>

■第22回日本小児泌尿器科学会総会(平成25年7月11日 東京開催)にて当センター小児泌尿器科が発表した演題が特に優れた研究報告と認められ学会賞を受賞しました

## 子育てワンポイントアドバイス 「イヤイヤ期って大事なんですよ～」

「子どもが最近何でもイヤイヤと駄々をこねて、全く言うことを聞いてくれないんです…」お母さんからこんな悩みを、お聞きすることがあります。

1歳半～3歳の時期には、子どもの「自我」が強烈な自己主張の形であらわれてきます。とにかく駄々をこね、泣いて要求を通そうとします。何でも自分でやろうとして「一人で」「自分で」と大人の指示に反抗する一方で、「手伝って」と甘えてきたり、「見てて」と要求したりすることもあり、気持ちは揺れ動きます。自分がおもしろいと思うことは何があっても要求するけれど、やりたくないことは「イヤ」と言って強く拒否してしまう、こんな様子に付き合うのはとても大変です。

この時期は、まず子どもの意思を尊重し、求めている事を見極めて応じてあげましょう。新たな力を獲得しようとする能動性が育つことは素晴らしいことです。着替えなどの基本的な生活習慣は、「自分でやる」を認め、あたたかく見守ってあげて良いですね。出来ることもぐんと増えますよ。しかし当然、子どもの要求に沿えないことも出てきます。そんな時、大人に拒まれた子どもは混乱して激しく泣いたり怒ったりするかもしれません。しかしいくら泣いても自分の思い通りにならないことが体験的に分かってくると、少しずつ自分をコントロールする力が身についてきます。思いっきり感情を出すことで、次第に心の動揺がおさまり、どうすれば良いのか考えるきざしがでてきます。‘いやなことは絶対やりたくない’だった子どもの心に、‘いやだけどやってみようか’という心が芽生えてくるのです。

ここでとっても大事なことは、子どもに満足感を与えてあげることや自分は受け入れられているという安心感をもたせてあげることなんです。やりたいという気持ちを尊重しつつ、‘やってはいけないこと’に気づき、自分をコントロールできるように導いてあげましょう。お子さんから表現される「自我」の世界を、おとなが‘受け止めて切り返す’という丁寧な関わりを粘り強く繰り返すことで、今度はそうやって‘切り返された’世界が、「第二の自我」としてお子さんのなかに位置づいていくのです。そして、この「第二の自我」がお子さんの社会性につながります。「イヤイヤ期って大事なんですよ～」

コドモックル（心理）

## 「魚介類アレルギーと食中毒について」

栄養科長 片岡茂之

今年も、秋刀魚（サンマ）漁が解禁となる記事が新聞に載っていました。残念ながら、今年の漁模様の予想はあまり良くないようですが、秋刀魚の塩焼きが食卓を飾る日は、もうすぐです。

さて、その秋刀魚ですが、この所、スーパーの店頭で刺身を見るのが多くなった事に皆さんはお気づきでしょうか。昔は、秋刀魚の刺身など、根室や釧路の産地でしか味わえないローカル食でした。何故ならば、秋刀魚（サンマ）、鯖（サバ）、鰯（イワシ）、鰹（カツオ）、鮪（マグロ）と言った、いわゆる青魚と呼ばれる魚は鮮度の低下とともに、ヒスタミンが大量に産生されます。このヒスタミンが、場合によっては食中毒を引き起こすのです。全国的にも、鮮度の低下したマグロ、カジキマグロなどによる食中毒は、毎年のように発生していますし、身近なところでは、8年程前に札幌市の学校給食でマグロ（竜田揚げ）による、ヒスタミン中毒（食中毒）が100名規模で起こっています。

では、どうして、危険と言われていた秋刀魚の刺身が大量に提供されているのでしょうか。その理由は、漁獲後の鮮度管理にあります。昔は、船倉に氷を入れ、ここに海水を加えて、獲れた秋刀魚を入れて保存、運搬していました。実は、汚れた船倉や運搬車、魚箱等にいるモルガン菌、海水中の好塩性ヒスタミン産生菌が、魚肉中のアミノ酸であるヒスチジンをヒスタミンに変え、ヒスタミン中毒を生じさせていたのです。一見、鮮度が良く見えても、食べると、数分～1時間後に、口や耳たぶの熱感、頭痛腹痛、全身の紅潮、じんましん、発熱等のアレルギーと同様な症状を呈します。現在は、衛生的な氷と、オゾン滅菌された海水を使用するとともに、生食用には、大振りの秋刀魚を漁獲直後に選別、船上で衛生的に発砲スチロールに箱詰めする等の改善により、安心して生食出来る品質が確保されるようになりました。このヒスタミンによる食中毒、軽度の場合も多く、実際には家庭でもかなり発生していることが想像できます。数年前の秋刀魚豊漁の時節、栄養指導時に秋刀魚によるアレルギーがあるとの事で発症時の状況をお聞きしたところ、秋刀魚が安かったので、開いて干物を手作りしていた事例がありました。実は、その秋刀魚の干物を食べて、アレルギー様の症状を発症していたのですが、9月の初め、秋刀魚を干した日の気温も25度はあったようで、ヒスタミン産生菌の増殖によるヒスタミン中毒の可能性が高いと判断しました。基本的に、魚の加工業者でも、これら青魚等の干物は、低温冷風で乾燥する工程をとります。青魚の常温での干物作りは非常に危険です。秋刀魚の他に鯖も、俗に鯖の生き腐れと言われるように、鮮度低下の激しい魚種です。魚介類アレルギーは当センター入院児のアレルギーの原因食物で、卵、そば、乳製品について4番目に多い食品ですが、その中でも鯖が最もアレルギーの多い魚種です。幼児期に鯖を食べて発症したことから、鯖アレルギーと思いついでいる保護者も多いようですが、実際には、半数以上がアレルギー検査をしておらず、検査を実施している患児の結果（I g E）でもクラス0（陰性）が多いようです。実は、様々なアレルギー症状も体内で産生されたヒスタミンにより発症します。これは、ヒスタミンを多く含む魚を食べて発症するヒスタミン中毒と症状は、ほとんど同じであり、その区別は困難です。最近の研究では、アレルギーとなる魚の蛋白質構造については、青魚（赤身魚）と白身魚の違いは無いといわれています。つまり、青魚に片寄ってアレルギーが多いことは、どうやら、ヒスタミン中毒がアレルギーと誤認されていることが原因のようです。

新鮮な秋刀魚の美味しい季節が来ました。青魚アレルギーの方は主治医にご相談下さい。

〒006-0041 札幌市手稲区金山1条1丁目240番6  
北海道立子ども総合医療・療育センター  
(コドモックル) Tel. 011-691-5696

