



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2011・10月号 (No.258)
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

赤ちゃんのうんち Q&A

うんちのようすは食べ物や腸内にとどまっている時間、発達段階などで変化するので、個人差が大きいのが特徴です。離乳食や水分のとり方、母乳かミルクの違いもあります。気になるうんちが出て、1回だけで判断するのは難しいもの。日ごろから、元気なときのうんちの状態をよく知っておくこと、機嫌や食欲など全体のようすを見るのがポイントです。

Q1. 緑色のうんちは大丈夫？

A. 緑色のうんちも正常な色。きげんがよければ大丈夫です。

うんちは一般的に黄色っぽいですが、便に含まれる物質が腸内で酸化すると黄色が緑色になります。また、消化能力が未発達なので食べ物で色が変化することも。腸内にとどまっている時間でも違います。熱もなく体重も増え、きげんがよければ心配ありません。

Q2. 1日にする回数が多いけれど大丈夫？

A. 回数が多いだけなら心配いりません。

赤ちゃんはまだ排便のコントロールができません。また、食道が動くとき自動的に直腸が動きうんちがでる「反射」もあります。刺激にも敏感なので、ちょっとした刺激でもうんちをしてしまいます。特に新生児のころは回数が多いもの。きげんがよければ大丈夫です。ただし、おむつかぶれに注意してあげてください。

Q3. うんちによく粒状のものが混じっています。

A. 吸収されなかった脂肪やカルシウムなので心配いりません。

うんちの中に白いブツブツが見られることは3～4か月の赤ちゃんによくあります。これは母乳やミルクに含まれる脂肪やカルシウムがうんちに混じって出てきたもので心配いりません。

Q4. 食べた物がそのまま出てきたけど大丈夫？

A. 赤ちゃんが消化できない硬さや大きさだったのでしょう。

2歳近くまでは腸の発達が十分でなく、そしゃくがうまくできないことから、食べたものが消化しきれずに、そのまま出てきてしまうことがあります。特に、ニンジン、トウモロコシ、ほうれんそうなどは消化しにくいので、うんちに混じることがあります。より小さく切ったり、軟らかめに調理するなど工夫しましょう。

Q5. うんちに粘液みたいなものが混じっています。

A. 腸から出ている分泌物なので心配ありません。うんちをなめらかに押し出すため、腸壁からは粘液が出ています。ぬるっとした鼻汁のようなもので、ときどきうんちに混じっています。ただし、多量に出ているときは炎症をおこしているかもしれないので医師に相談しましょう。

Q6. 硬くないうんちなのにいきむようにしますが大丈夫？

A. 赤ちゃんの自然な反応です。だんだん薄れていきます。

新生児期の赤ちゃんは体や手足に触れると反射的に全身に力を入れます。このようなことは4か月過ぎたごろからだんだん見られなくなります。

Q7. 離乳食になって下痢と便秘を繰り返しますが大丈夫？

A. きげんが悪くなく食欲もあるようなら進めて大丈夫です。

離乳開始の頃には、うんちがゆるくなったり硬くなったりおなかの調子が定まらなくなりがちです。毎日のうんちの状態が違えば心配になりますが、きげんも悪くなく、食欲もあるならば、そのまま離乳食を食べさせてみてください。便秘で赤ちゃんが苦しそうであれば、マッサージなどをするとよいでしょう。

Q8. 離乳食が始まっても緑色のうんちが出ますが大丈夫？

A. 黄色や緑は普通のうんちの色なので心配いりません。

離乳食が始まり、母乳やミルク以外の食べ物を口にするにつれて、うんちの色も茶色っぽくなるのが一般的です。しかし、離乳食が始まったばかりのころは、母乳やミルクもたくさん飲んでいるので、緑色のうんちがでることがあります。



朝の果物は **金** !!

爽やかな秋、果物の季節です。手軽に食べられておいしい果物には下の表「果物の成分チェック」の通り、体に良い成分がたくさん含まれています。

果物に豊富に含まれるブドウ糖や果糖などの糖質は、「脳」や「体」が即活発に活動を開始するためのエネルギー源となります。そのため、朝食で果物を食べることはとても意味があり、「朝の果物は金」といわれるゆえんです。

これらの成分には、食事だけではとりにくいものも多いため、果物を食べることで補うようにしましょう。



果物の成分チェック

ビタミン類

免疫力を高め、風邪の予防に効果的です。ビタミンC…**かき、キウイフルーツ** など
ビタミンA…**あんず、みかん** など

ミネラル類 (カリウム)

体内でナトリウムのバランスを保ち、血圧を正常にします。
なし、りんご、かき、バナナ など

果糖

エネルギー源になります。特に**バナナ**はスポーツ時に最適です。

ポリフェノール

生活習慣病を防いでくれます。
ぶどう、ブルーベリー など

有機酸 (クエン酸)

疲労回復に役立ちます。
かき、キウイフルーツ、いちご、レモン、みかん など

食物繊維 (ペクチン)

便秘や生活習慣病を予防します。
りんご、かき、柑橘類、キウイフルーツ、バナナ など

果物の糖質は脳や体を即活発にするエネルギー源に!

活発

朝食で食べると効果あり!

果物の一番甘いところはどこ?

果物は食べる部位によって甘さに違いがあります。一般的に完熟した果物(かき・なし・りんご・もも など)では、木になっているときに日光がよく当たる頭頂部が甘いとされています。りんごやなしなどを縦にくし形に切り分けるのは、甘さを均等に味わうという意味で「理」にかかっているわけです。

もっと詳しく…果物の栄養

りんご

— 効能たっぷりの万能野菜 —

カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンC、有機酸などを含み、栄養価が高いため、欧米では昔から「1日1個のりんごは医者をつぶす」といわれてきました。高血圧予防、コレステロール低下、便秘改善、疲労回復、虫歯予防や発育促進と、多くの効能が知られポリフェノールの一種、プロシアニンなどによる抗酸化作用や老化防止効果も期待されています。

りんごシャーベット

皮ごとすりおろしたりんごに、砂糖とレモン汁を加えてよく混ぜ、平らな容器に入れて冷凍する。1時間たったらいったん取り出してからかき混ぜ、再び冷凍庫へ。さらに1時間ほど冷やす。

バナナ

— 抗酸化力はトップクラス —

バナナは食べてすぐエネルギーになり、それが長く持続するのが特徴です。カリウム、マグネシウムなどのミネラル類とビタミンB群は果物の中でも突出して多く、食物繊維も豊富。また、抗酸化力は果物、野菜の中ではトップクラス。免疫力を高める効果も確認されています。

バナナスムージー

材料：バナナ1本、牛乳…100CC

- ①バナナの皮をむき、4等分くらいに切ってラップに包んで凍らせる。
- ②凍ったバナナと牛乳をミキサーにかける。



お知らせ

☆わいがや座談会

【テーマ】

離乳食について

お話しませんか?

【日時】

平成23年10月19日(水)

10:00~12:00

【場所】

病院の隣の建物にて

※申し込みは最寄りのスタッフまで(電話可)

※お子様の保育もいたします。

前もってお申し込みください。

※栄養士がアドバイスいたします。

ご参加お待ちしております。

☆ポリオ予防接種

10月はポリオの予防接種の実施月です。

※予防接種は予約制です。

☎097-567-0050



平成23年10月の医師のお休み予定



1	土	神戸、光武、木下	16	日	
2	日		17	月	神戸、石原(午後)
3	月	須田、光武(午前)、神戸	18	火	木下、神戸、多々良(午後)
4	火	光武、木下(午後)、須田	19	水	佐々木、石原、久富、須田(午後)
5	水	神戸、久富、佐々木	20	木	久富、光武(午後)、須田
6	木	久富、石原、木下、須田(午後)	21	金	多々良、神戸(午前)、佐々木(午後)
7	金	佐々木、光武	22	土	光武、佐々木、神戸(午後)
8	土	須田、久富、神戸(午後)、多々良(午後)	23	日	
9	日		24	月	須田
10	月		25	火	木下、佐々木(午後)
11	火	佐々木、久富(午後)、木下(午後)	26	水	神戸(午前)、久富、須田、多々良(午後)
12	水	石原(午前)、久富、木下、須田(午後)	27	木	佐々木、石原、光武、神戸(午後)
13	木	神田、石原、佐々木(午後)	28	金	多々良、須田(午後)
14	金	須田、光武(午前)	29	土	木下、神戸、久富
15	土	光武、神戸(午後)、木下、多々良(午後)	30	日	
			31	月	光武、石原(午後)

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。