

高橋 嗣明 先生の

# “子どもの困った” 解決アドバイス

子育てに悩みはつきもの…。なかなか思い通りにならない我が子の成長や行動に悩んでどこへ相談していいかわからない方も多いのでは。

このコーナーは、投薬に頼らない栄養療法「オーソモレキュラー療法」を実践する

『たかはしクリニック』(中野市)の高橋嗣明院長先生に、お母さんたちのリアルな悩み事を解決していただくコーナーです。

些細なコトから、みんながぶつかるあんな悩みまで。先生にとことんぶつつけてみました。

## Q.1

子どもは2歳半になりますが、いまだに夜中2~3度起きます。お茶を飲んで背中をさすってあげるとまた寝ますが、ぐっすり眠れてないから起きるんでしょうか？どうしたら**熟睡**させてあげられますか？



幼児期になりますと、身体の発達はもちろん、精神発育などもほかの子どもと比べるようになり、いろいろと心配なことも増えてくる時期ですよ。お子さん自身も自我が芽生えてくる頃なので、子ども同士のコミュニケーションの取り方に悩むお母さんも多いのではないのでしょうか？

悩みが多いこの時期、今回は前回の「乳児編」に続き、幼児期の困ったに対して、読者のお母さんたちから寄せられた質問にお答えしていきます。



私がおこたえます！

たかはしクリニック  
院長 高橋嗣明先生

1963年生まれ、東京都出身。神奈川県立子ども医療センター形成外科、北信総合病院形成外科などを経て、2013年8月中野市に「たかはしクリニック」を開業。上は大学生、下は小学1年生の5人の子どもを育てるお父さんでもある。

## A

これは栄養の仕組みとしては2つのことが考えられます。

1つは**血糖のコントロール**が上手にできていないためです。毎日の食事、特に夕ごはんが炭水化物中心であったりしませんか？食後に血糖が上がります。食生活を送っているとインスリンが余分に分泌されるため、睡眠時に低血糖になります。そうすると血糖を上げるホルモンの働きで睡眠が浅くなり、よく夢をみたり、ぐずぐず起きやすくなってしまう。大人の人で睡眠時、歯ぎしりや食いしばりをする人、たくさん寝ても疲れが取れない、という人の原因の多くがこれです。もう一つは**ビタミンB群の不足**または**鉄不足**により**メラトニン**の合成が下がっていることです。音や光に敏感な人も同じ原因です。いずれの場合の治療には夕ごはんの内容をタンパク質中心にすることです。食べる順番も重要です。葉野菜→タンパク質→炭水化物(なくてもOK)としましょう。また成長ホルモンの分泌が多い時間(22時~深夜2時)に深い睡眠となるよう、成長期は9時ぐらいには寝かせ付けましょう。

## Q.2

魔の2歳児の子育て中です。。  
**イヤイヤ**が他の子より激しい気がします。ウチの子我が強いのかな？こっちが疲れちゃって、最近はお子もかわいと思えなくなってきました。。



## A

イヤイヤ期は、自我が芽生えてきた証拠といわれています。

子どもの成長過程だから、見守るしかないという親御さんが多いですが、毎日こうだと本当に疲れてしまいますよね。栄養学的に考えてゆくと、この時期は体内の成長がいったんゆるやかになる時期ではあります。乳児期の急激な成長により、**ビタミンB**と**鉄**が使われてしまい**脳神経**に関わる**セロトニン**や**GABA**(ギャバ)の合成が不足し、気持の抑制が効かなく、いつまでも興奮が抑えられなかったりすることが考えられます。「じっと座ってられない」、「我慢することができない」ことの多くはこの原因があります。お母さん側のイライラも同じです。普段からパン・めん類・ごはん、野菜中心の食生活であった場合は、生理や出産に伴う鉄欠乏を補充できるわけがありません。同時にこの食生活では**ビタミンB**は不足します。逆にこれらが十分に補わ

## Q.3

もうすぐ3歳になるんですが、いまだに**おしゃぶり**がとれません。



## A

乳児期におしゃぶりをくわえさせておくことは、鼻呼吸をする習慣がつかうためおすす

めです。大人になって口呼吸の習慣(口腔内からの感染になりやすい)になってしまうと治すことは難しくなるからです。おしゃぶりをはずす時期は、離乳食に完全に移行する1歳半から2歳までに取れることが望ましいでしょう。ただし、お子さんの気持ちが落ち着くのであれば無理にやめさせようとしないでもいいと思います。栄養学的には、満足感や喜びを感じる**脳内**の

れると、子どもがイヤイヤしても穏やかに対応できるようになり、子育てが楽になってきますよ。食事を軽く見てはいけません！**食べるもので脳も身体も出来ていることを忘れない**！必要な栄養素が必要な時期にきちんと摂れるようにして行きましょう。子供のイヤイヤ・夜泣き・肌荒れも、お母さんのイライラ、寝起きの悪さ、頭痛などのほとんどもは薬でコントロールする前に栄養改善で完治できる可能性があることを知ってください。



ドーパミンが十分に合成されると自然にやめられることもあります。ここでもビタミンB群、鉄が関わってきます。またドーパミン合成をうながす方法として、目的が達成できたらほめる、ことも有効です。具体的には3歳であればおしゃぶりをガマンできたら抱きしめて、いっぱいほめてあげることですね。

### Q.4

1歳6カ月の子どもが**アイスクリーム大好き**子になってしまいました。私は一切与えてなかったんですが、おばあちゃんがあげてしまい、味を覚えてしまいました。それから買い物に行くとほしがるようになってしまって困っています。アイスの味を忘れてくれることはあるのでしょうか。また何歳くらいからあげていいのでしょうか？



**A** 一度知ってしまったアイスクリームの味を忘れさせるのは難しいですよ。アイスクリームを含め、牛乳やそのほかの乳製品に含まれる**カゼイン**というタンパク質は、消化管の機能がまだ未熟である**幼児期の胃では消化しにくい**のです。このカゼインは、時に微量の消化管出血の原因となることもありま

す。また、消化できなかったタンパクが炎症を起こした小腸を通過することで、アレルギーが発生することもあります。特に**肌荒れやアトピー性皮膚炎、下痢気味や軟便が続くお子さん、発達障害のお子さん**は要注意です。おばあちゃんには、この問題を話し、家族みんなに協力してもらい、いっしょに取り組むことが大切です。消化機能は**小学校低学年までは、アレルギーを作る可能性**があることを知っておいた方がいいでしょう。

**A** 子どもの成長のために、野菜はたくさん食べた方がいいといわれていますが、**実は野菜より肉、魚、卵、豆類などのタンパク質の方が、成長に必要なビタミン、ミネラルは豊富に含まれています**。これが脳や身体の成長には大切なのですが、長野県はおいしい野菜の宝庫！ご家族がおいしそうに食べてい

れば、いづれ自分から食べるようになります。とはいえ**食物繊維は腸内細菌の環境を整えるためにも大切です**。食物繊維を多く含む、きのこ、海藻、豆類、や、イモ類を工夫して食べさせましょう。食べさせ方として糸寒天・きのこ・豆類などを肉団子やハンバーグにいれるのはいかがでしょうか。粉ものに混ぜるなど同じ食材を頻回に食べさせることは遅延型アレルギーを作る可能性が高いため、注意が必要です。これはどんな食材でも同じです。また食べないからと言って市販の野菜ジュースや野菜入りお菓子は糖質の問題もあるので、おすすめはできません。



お菓子や甘いものが子どもの喜びものであるという考えを改め、今後の我が子の成長や、真の意味で子育てが楽になる。ためには何を口に入れるかを考えて子育てを楽しんでください。

### Q.5

2歳の息子がいますが、**野菜をまったく食べません**。もともと食が細く、ごはんもほとんど食べないのですが、中でも野菜は全然食べてくれません。野菜を入れないお好み焼き(小麦粉をとりて焼いてソースをかけたもの)は好きでよく食べるので、最近は同じものばかりになってきました。栄養が偏るので、どうにか改善したいです。



### 子育てのお悩み募集

高橋先生に聞いてみたい子育ての悩みを募集します。「爪が伸びるのが早いみたい」「乾燥肌なんだけど市販のクリームで大丈夫？」などお悩みはなんでもOK。少し大きなお子さんの「登校拒否」や「摂食障害」などに悩んでいる方もどんどんご応募ください。どんな悩みでも先生がズバッと解決アドバイスしてくれます！「悩みを誌面で公開したくない」「個人的に相談したいことがある」などという方は、その旨と連絡先を明記してお送りください。プライバシーは固くお守りいたします。ひとりで悩まないで、Let's解決アドバイス！

応募はこちら

長野市大豆島588-5 KIDSKomachi「解決アドバイス」係まで。  
メールはkk@komachi-n.co.jp  
直接先生にお話しを聞きたい場合は連絡先を明記してくださいね！

まさにお兄ちゃんがイヤイヤ期まっ最中だったので、今日のお話はすごく参考になりました。つついとお菓子をあげてしまうのを改めようと思いました。



みこちゃん  
(11カ月)  
とママ

いろいろ発育に対して心配なことがあったので、個人的にも、先生にいろいろ聞けてよかったです。



精音ちゃん  
(2歳11カ月)  
とママ