

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。

今号からはじまったこのコーナーは、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ぶつけ、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けてみました。

私がおこたえ
します！



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。神奈川県立こ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。

人間のカラダは約60兆個の細胞でできています。その細胞はどうやって作られるかというと、すべて食べ物から作られています。必要な栄養素が足りていれば病気にもなりにくく、発育も問題なく精神状態も健やかです。

問題があるお子さんのほとんどに共通しているのが、栄養素が足りていないということ。また、もう一つ考えられるのが、余分なものが入っていないかということです。おっぱいを飲んでいる赤ちゃんの肌荒れや湿疹などの肌トラブルは、お母さんの栄養素で何が足りていないかをたどってみれば、高い確率で治る場合が多いんですよ。

少し大きくなってくると「表情が乏しい」とか「自閉症なんじゃないか」と悩むお母さんがいらつしやいます。これも食生活が原因となっている場合があります。お菓子やジュースなどといった甘いものを摂りすぎているのか？遅延型アレルギーの関与は？お子さんの中で起きている問題が、実は投薬や通院なんてまったく必要がなく、ただ単に食事の問題だったという事実もありま

す。この事実を知らないとお母さんは「うちの子、病気なんじゃないかしら」と、長いこと苦しみ、深く悩んでしまうことになってしまっ

子育ての中で一番必要なのは

お母さんの笑顔です。一時もじつとしていられない落ち着きがない子がいて、お母さんは「うちの子多動症なんじゃないかしら」と思っていたところ、ビタミンBを摂取するようになったら落ち着きを取り戻したという例はたくさんあります。今まで怒ってばかりいたお母さんが落ち着いて我が子を今度はたくさん褒めるようになる。子どもたちは褒められることによってドーパミンが分泌されるんです。ドーパミンの分泌が多い子どもは集中力が高くなるという研究結果も出ているくらい、すべてがうまくいくんです。育児はお母さんの精神状態が反映されるんです。

このコーナーでは、お母さんたちの悩みをとりぞき、お子さんにもお母さんにとっても、より良い育児をしてもらいたいと思っています。些細なことでも悩んでいることがあったら、何でもご相談ください。

Q.1

卒乳のタイミングに悩んでいます。もうすぐ1歳になるので、自然と授乳回数は減ってきています。こういった流れでやるのがいいのでしょうか？

A

栄養の充分足りているお母さんの母乳は、赤ちゃんにとっても何ものにもかえがたいごちそうです。母乳のほうが無条件に

対して強くなり、丸まるしつかりとした体格の赤ちゃんになると言われていますが、それはお母さんの栄養状態に一致します。一見健康そうなお母さんであっても様々な栄養障害が見つかる場合も多いですよ。「糖質(炭水化物)を多く摂っていませんか？」「肉、魚などのタンパク質は十分に摂っていますか？」「そもそも貧血はありませんか？」「自分自身の食事を見直しましょう。卒乳は無理してやるとストレスになるだけなので、自然に母乳が出なくなってきたり、子どもが食に対する欲求が出てきたタイミングを上手に見つけてください。

Q.2

月齢の平均体重より小さい我が子。離乳食も遅めに進めたほうがいいのでしょうか？体重よりも月齢をみたほうがいいのか、月齢よりも体重をみたほうがいいのか悩んでいます。

A

体重や月齢ではなく、満期産かどうかで判断してください。満期で生まれてきたお子さん

は、消化能力が異なります。子どもは大人と胃のpHが違うため、はじめは消化に良いものを選ぶようにしましょう。早めに産まれたお子さんの場合は離乳食でタンパク質を与えるのは1歳以降にしないと、アレルギーの発症が増える場合がありますので充分注意しましょう。初期のタンパク質摂取は煮干しや鰯節などのだし汁を利用するといいでしょう。アレルギーを恐れてタンパク質の摂り方に偏りが出ないよう、少しずついろいろな食べさせて慣れさせていきましょう。



A 離乳食の内容が野菜やごはん、芋などを柔らかくしたものだけだと栄養は不足してしまいます。フォローアップミルクは必要な栄養素が強化されていますから上手に補食として利用しましょう。ただし注意点として、食前に与えないこと。これでお腹がいっぱいになり、離乳食が食べられなくなってしまうことがあります。歯が生えそろうまでに咀嚼機能が身に付けることがとても大切なので離乳食をあげてからフォローアップミルクをあげるようにしてください。またフォローアップミルクの終了時期ですが3歳くらいまでに奥歯が生えそろいますので、食べ物をかみ切る力をつけたいこととあわせ、虫歯の発症率も高くなる危険もありますので、2歳半くらいまででやめるようにしましょう。

Q3

子どもは11カ月です。フォローアップミルクはあげた方がいいのでしょうか？ 離乳食がしっかり食べられていれば不要でしょうか？



Q4

食事間におやつは必要ですか？



A おやつを食べさせることはすごく大事なことです。成長に必要な栄養素は朝昼晩の3食では補えないこともあるからです。しかしその内容が重要で「子どもが欲しいから」「かわいそうだから」などの理由でお菓子、パン、ジュース、アイスなどばかりを与えていると、甘いものを与えることで不足する栄養素の問題や、血糖コントロールの問題が浮上し「アトピー性皮膚炎が改善しない」「風邪をひきやすい」「キレイやすい」「いつもぐずぐずしている」などの不調が生じやすくなるだけでなく、発達障害につながるケースも出てくるんです。血糖値を上

げるとなると、離乳食が食べられなくなるような食材はさげ、タンパク質を多く摂れる食材を与えてあげるといいですね。理想的なおやつの内容は、市販ならチーズや煮干し、ゆで卵、野菜チップス。手作りの場合は、全粒粉や大豆粉をベースに、甘みはラカントを使ってホットケーキやクッキー、プリンなどはいかがでしょうか？ おやつの内容を変えるだけで子どもの不調が改善することがあるんですよ。

Q5

授乳中のアルコールは厳禁？ 少しなら大丈夫？



A 妊娠中、授乳中はタバコ、アルコールは厳禁です。失われる栄養素が多すぎて食事では到底補いきれません。お母さんの食べたものが血液になり、乳となり、子どもの身体や脳を作るのです。細胞分裂が盛んな一番大切な時期なので、口にいれるものには充分気を配って下さい。その後の子育てが楽になるか大変になるかが、ここで決まるといっても大げさではありません。添加物の入ったジャンクフード、ファーストフード、なり製品、冷凍食品、人工のものなどもできる限り避けましょう。解毒できずに体内に蓄積され様々なトラブルの原因となる可能性もあるので、おっぱいが終わるまで、しばしのガマンです。

授乳中のママたちもこれらを意識して摂るとよいでしょう！

小児に必要な栄養

タンパク質

皮膚を含めて体の材料はタンパク質です。タンパク質が少ないと、皮膚や髪の毛や爪の再生がうまくできません。食物アレルギーがなければ、肉、魚、卵、大豆などできるだけ多くのタンパク質をとりましょう。

ビタミンA・亜鉛

ビタミンAや亜鉛が少ないと皮膚がうまく作られません。皮膚がうまく作れないと、皮膚がザラザラして、鳥肌状態になります。こういった肌は、冬は乾燥しやすく、夏はあせもができやすくなります。食物アレルギーなど腸管粘膜の働きもビタミンAが関係します。ビタミンAは動物性タンパク質とニンジンやカボチャなどの緑黄色野菜に多く含まれています。亜鉛は牡蠣や肉類などに多く含まれています。亜鉛が不足すれば湿疹や耳切れなども起こりやすくなります。

鉄(ヘム鉄)

子どもは産まれた時には約6カ月の成長に必要な鉄を貯蔵しています。しかし母体が鉄不足だと、6カ月に満たない前に鉄が枯渇し、組織の鉄が使われます。すると皮膚にトラブルが起こりやすくなります。鉄が不足すると、組織が酸素不足となり、皮膚の再生もうまくいきません。また脳細胞を含め、各臓器への血流が低下するため成長発達障害を引き起こします。

ビタミンB群

ビタミンB群は体内で代謝がスムーズにします。皮膚の代謝や再生に必要な栄養素となります。単独で接種するのではなく、すべてのビタミンBが含まれた「ビタミンB群」として接種するのが有効です。不足すると肌荒れや湿疹の原因となります。赤ちゃんは夜泣きの原因にもなります。

鉄不足で起きる典型的な症状

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝起きられない | ☐ 疲れやすい |
| ☐ 午前中の授業についていけない | ☐ 少し動いただけでも動悸がする |
| ☐ 午後の授業で居眠りをする | ☐ 頭痛がする |
| ☐ 体育の授業を時々休む | ☐ 風邪をひきやすい |
| ☐ 授業に集中できない | ☐ アトピー性皮膚炎 |
| ☐ 成績が伸びない | ☐ かゆみ |
| ☐ キレやすく、ケンカしやすい | ☐ 口囲のトラブル |
| ☐ いつもイライラしている | ☐ 喘息などのアレルギー疾患 |
| ☐ 家ではゴロゴロしている | ☐ 水食症(氷を好んで食べる) |
| ☐ 食欲がない | |

授乳中のママたちもこれらを意識して摂るとよいでしょう！

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！

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
直接先生にお話を聞きたい場合は連絡先を明記してくださいね！

私の食べたモノがこの子の血となり肉となるということを考え、食生活を見直していこうと思いました。

いとちゃん
(8カ月)
とママ



お話を聞いて驚き、また納得したことがたくさんありました。私自身、栄養をしっかりと摂らないと！ですね。

かずきくん
(11カ月)
とママ

