



# 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けてみました。



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。

うちは子どもが5人いるんですが、5人も育てているといろいろあります(笑)。お兄ちゃんはアトピーだったんですが、原因は何なんだろう?と、不調を引き起こす原因を知りたくなったんです。原因を探していくと、治るものが多いことがわかりました。いまの時代、落ち着かないといつて病院へ行くと、精神科で落ち着かせる薬が出ちゃうし、飲んでうまくいけばいいけど、うん、いかなかった場合は学校へも行けなくなってしまう。

もともと人間の仕組みには原因があるんです。根本をたどって原因を見つけ、原因を改善すれば不調も治ります。できるだけ薬に頼らず、病院にかならないようにできればいいですよね。自分の子育てで、自分自身が苦労したので、同じ思いで悩んでいるお母さんたちの悩みをとりぞき、少しでも気持ち晴れ、楽しい育児ができることを願っています。子育てで一番大切なのは、お母さんの笑顔ですからね。悩んでいることがあったら何でも相談してください。

産初期のお母さんの栄養状態に関係します。この時期にタンパク質、ビタミンAが十分に足りていると十分なエネルギーが作られるため歯の表面が硬くなめらかになります。虫歯にならなかったことがないという人がいますが、これはお母さんが妊娠中に良い栄養の取り方をしたおかげですね。また永久歯は離乳期に十分な栄養が足りていたことが重要なため、今の食事も見直しましょう。歯の内側の象牙質はコラーゲンが主な成分の

ためビタミンC、鉄、タンパク質に加えてビタミンAが必要となります。コラーゲンは日々ターンオーバーしているため継続的に栄養に注意が必要です。虫歯にだけ気をつけるのではなく、根本的に歯を丈夫にしてゆくアプローチを考えるようにしてください。ここでも動物性タンパク質が重要です。今後お困りなことがあれば小児歯科へご相談ください。

**Q.1** 生後2カ月から乳児湿疹がひどく、保湿剤やワセリンなどを使っていて湿疹はほとんどなくなりましたが、乾燥肌のせいか体をよく掻きむしります(睡眠中にも掻きます)。また、これからの季節、どんな日焼け止めを選んであげたらいいのかアドバイスを頂きたいです。

**A** 生後2カ月から始まった湿疹の原因のほとんどは母乳中の栄養の問題です。当院では小さなお子さんの場合、お母さんの血液からお子さんの栄養欠損を推測します。親で調べると見事に不足する栄養素は一致します。多くは「タンパク質」「鉄」「亜鉛」が足りていない場合が多いですね。養殖ではない魚(特に青魚、干し、お肉(特にレバー)に含まれる成分は有効な栄養素が豊富なので、積極的にとるようにしてみてください。また、これは皮膚科医でも知ら

**Q.4** 2歳の上の子がやんちゃでまったく言う事を聞かず悪さばかり。おもちゃを大事にしない、壊す、片付けない。座ってご飯を食べられない。人の話を聞かない。危ないことばかりします。

**A** 言葉を上手に使えない子どもは体を使って訴えています。特に言葉の遅い子ほど激しいです。自分の言葉でうまく伝えられないので動きが活発になるんです。言うことを聞かせるために、お菓子やジュースあげる親が多いですが、それはやめてください。先ほども申し上げたように血糖値のコントロールがでなくなると、脳内で、理解をすることが、我慢をする。物質の合成が少なくなり、余計に気持ちが落ち着かなくなります。一般にはこれが続くとADHD(注意欠陥多動症)と診断されがちですが、血糖値コントロールに注意する食生活にして、タンパク質、鉄、ビタミンBを十分に摂取すると、落ち着きを取り戻し、我慢が出来るようになるお子さんはたくさんいます。また一部に遅延型アレルギーが関与しているお子さんもいます。前号で詳しく載せていますので参考にしてください。

ない人が多いのですが、血糖のコントロールに際しては副腎からのアドレナリン分泌を安定化することも肌の痒みをコントロールすることにつながります。お菓子、ジュース、パン、バナナなどを食べたあとに痒がるのであれば糖質過剰の食事は控えてみたほうがいいですね。

また、日焼け止めはかえって刺激になってしまったため、オスズメはできません。SPFの数値が高いものほど成分的に問題は多くなると思ってください。SPF50なんてものがありますが、まったく必要ないです。使うのだったらできるだけ弱いものを。直射日光を長時間浴びる機会があるとき以外は、子どもに日焼け止めは必要ではないです。肌修復にも免疫的に関係するビタミンDは栄養状態が良ければ日陰でも作ることが出来ます。日焼けしても問題にならない丈夫な肌は栄養の仕組みで作られていることを知ってほしいです。

**Q.2** 果物が大好きでよく食べるのですが、1日にどのくらいの量をあげて良いのでしょうか?(例:1日にバナナ2本、イチゴ6粒くらいあげたりします)

**Q.5** 断乳後の水分補給を麦茶やベビー飲料で補っていますが、ベビー飲料はあげすぎると良くないのでしょうか?

**A** 水分補給は水または麦茶のみにしませう。糖分の入ったベビー飲料は糖過剰になります。そもそも赤ちゃんは血糖値の上がない母乳を摂っていたのですから、急に糖過剰になるとビタミンB1欠乏になることが予想されます。乳児突然死症候群の原因にビタミンB1欠乏による脚気(けい)が危惧されると考えている専門家もいます。

また夏場に汗で失われるミネラルは海塩を微量口に含ませるか、市販のにがり(1適/日)を水に含ませるなど自然界にあるもので摂らせましょう。乳酸菌飲料100%ジュース、イオン飲料、野菜ジュースなども同様にたくさん糖分が含まれているので問題があります。また咀嚼することが非常に重要なため、栄養はなるべく歯で噛んでカラダに取り入れることを基本にしましょう。

お子さんの問題は外来で「様子を見てください」と言われがちなことも多いのですが、今困っていることは早めに解決してゆきましょう。

**A** まずはじめにおっぱいしか飲んでいなかった赤ちゃんが、離乳期になり、急に糖が多い食べ物を食べるようになることがいっわけありません。果物はビタミンも入っていますので、非常に便利な食材なんです。果糖が多く含まれている果物は注意が必要です。特にバナナは要注意です。でんぷんが多く急激に血糖を上げる効果があるので、マラソン選手などははじめ、運動中のエネルギー補給には便利とされていますが、それ以外の摂取は注意が必要です。果物をあげるなら空腹のときではなく、食後のデザートとして。量として好ましいのは、リンゴなら1/4個、ブドウなら数粒程度が目安です。

**Q.3** 1歳になるわが子はまた歯が生えていません。毎日、毎日歯が生えないかチェックしています。平均より発育が遅い気がします。大丈夫でしょうか?

**A** 歯は生まれた時から生えている子がいるくらい個人差があります。通常7~8カ月で生え始めることが多いですが、1歳過ぎてから生えるケースもあるので様子を見て構いません。乳歯のもととなる歯胚(エナメル質のもと)は妊

食から摂る栄養素が体と心を育てる大切な物だという事が改めて分かりました。必要な栄養素をバランス良く食事に取り入れるのは大変だと思いますが、家族のために食生活を見直そうと思います。

普段なかなか、子育ての悩みを医師に聞くことができないのでとても良い機会でした!先生も質問に対して丁寧に答えてくださり、分かりやすかったです!



藤澤美穂さん  
由希翔くん(5歳)  
亜輝くん(3歳)



笠井紗矢香さん  
翔くん(1歳)

**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うぞ応募ください。どんな悩みでも先生がズバツ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!