

母と子のにわ

—利用者みなさまと大阪母子医療センターをつなぐ—

vol.61 Spring
2025.3.24

Web版はこちらから▶



イマドキの性教育

「性教育」と聞いて、どんなイメージを持たれますか？

いやらしい、恥ずかしい、気持ち悪い、怖い？

それは大人が性について隠したいようなイメージを持っているからかもしれません。

私たちの考える性教育とは、私たちが生まれたルーツについて話すこと。そして、いつか子どもたちが親や先生の元を離れても、身体も心も健康に^{たくま}逞しく生き抜いていくためのライフスキルを伝えることだと思っています。

では、家庭での性教育はどうしたらいいのでしょうか。

家庭では、さまざまな大人の行動、大人と子どもとの関係性の中で子どもたちは学びを積み重ねていきます。その中に性教育があります。例えば子どものよくある疑問として「自分ってどこからどうやって生まれてきたの？」と尋ねられたとします。そのときに嘘をつかない、ごまかさない、正直であるということが重要です。自分の疑問にちゃんと答えてもらえる、というのが信頼関係を作ることにもつながっていきます。最近の良い本もたくさん出てきていますので、「この本読んで一緒に勉強しよう」「絵本読んで一緒に勉強するね」というようにするのもいいですね。

性についてQ&A

Q；生理についてどんなふうに説明すればいいの？

胸が膨らんでくる・身長がぐっと伸びてくる時が話し時です。生理が嫌なイメージにならないように普段からお母さんが「めんどくさい」「大変」などと言うのではなく、大人に近づくことを祝ってあげてください。

Q；男の子の性教育って？包茎は手術しないとイケないの？

日本の成人男性の7割が包茎です！手で剥けるのは仮性、剥けないのが真性包茎。垢が溜まると炎症や匂いのもと、毎日少しずつ、お風呂で剥いて、洗って、戻す練習をしましょう。必ずしも手術は必要ありません。

Q；反抗期で親の話を聞かないが、それでも話した方がいいの？

従わなくても耳にはしっかり残っています。「失敗したな」と思ったとき「そういえばあの時こんなこと言ってくれたな…」と気づけます。注意してくれる人の言葉の大切さが分かるのは時間がかかりますが「伝えてくれてありがとう」と思える日が来ます。

Q；障がいを持つ子どもの性教育ってどうしたらいいの？

純粹で、知的障がいのある子ほど、児童虐待・性暴力の被害に遭いやすいとされています。障がいを持つ子どもがNOがいえるように、言葉で主張できるトレーニングが必要です。問題となる性行動には、叱^{しか}らず、禁止せず、気長にルールを教えていきましょう。

(看護部 性教育WG 尾島 裕子)



あざの治療（レーザー治療、内服治療）

「あざ」とその治療について赤あざ、青あざ、茶あざと色で分類して紹介します。

▼ 赤あざ

毛細血管奇形（単純性血管腫）けっかんしゅ

生まれつきで平坦な赤みとして現れます（図1）。

治療は、色素レーザーを照射します。外来で治療できることも多いです。

毛細血管奇形は症候群の一症状として認められることもあり、症状に合わせて治療を検討する必要があります。

図1



背中から腕にかけて広がる赤あざ。

乳児血管腫（いちご状血管腫）いちご

小児の皮膚腫瘍で最も頻度が高い疾患です。見た目が苺に似ているためいちご状血管腫とも呼ばれます。自然消失が期待できますが未治療の場合、何らかの痕跡を残すこともあります。そのため希望に応じて色素レーザーによる治療を行います。

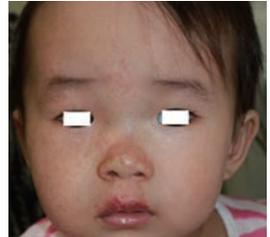
また最近では内服治療も可能となり、著しい効果を上げています（図2,3）。心臓に作用する薬を用いるため、適応が限られています。導入には一週間以上の入院が必要です。

図2



内服治療例：生後2か月顔の広範囲に血管腫を認める。

図3



内服治療後：1歳病変はほぼ消失した。

▼ 青あざ

太田母斑ほはん

顔に現れる灰青色の色素斑で、通常は片側ですが、両側に生じることもあります（図4）。

Qスイッチレーザーによる治療を行います。

5回以上の治療で80%以上の改善が認められます。

図4



ほほを中心に広がっている青あざ。

異所性蒙古斑もうこはん

生まれつきお尻に存在する青黒いあざを蒙古斑と呼び、日本人のほぼ全員に認めます。これがお尻以外の部位に認められると異所性蒙古斑と呼びます（図5）。

どちらも自然消退が期待できますが異所性蒙古斑は蒙古斑に比べると残ることが多いといわれ、治療はQスイッチレーザーで行います。

▼ 茶あざ

扁平母斑かっしょくはん

先天性、後天性に生じる褐色斑で、皮膚表面から盛り上がらないあざです（図6）。

多発するものは神経の病気の一症状として現れることもあります。

治療はQスイッチレーザーを照射しますが、効果がないこともあります。

図5



図6



作業療法士の活動について

「作業」ってなあに？



日常生活で行うすべての活動のことを「作業」と呼びます。
例えば、食べる・着替える・仕事をする・字を書く・あそぶなどです。
人は毎日さまざまな「作業」をして生活しています。

「作業」には主に手を使いますので、作業療法は手のリハビリとも言われます。

あかちゃんは生まれてすぐに何でもできるわけではありません。少しずつ成長・発達する中で、生活に必要な「作業」を獲得していきます。当センターの作業療法では、NICUに入院している小さなあかちゃんから小児疾患を持つ学童期・青年期のお子さんまで幅広く、あそびや課題を通して手の使い方や考える力、人とのやりとりを学び、その人らしい「作業」を年齢や発達に応じて獲得できるように手助けをします。実際には、幼児ではスプーンやお着替え、小学校入学前には書字やハサミの練習もします。ひとりひとりに合わせて、動作の練習や道具の工夫などを行い段階づけて練習します。自分でできる楽しさの経験を積み重ね、もっと自分でやってみたいと頑張る気持ちも育てます。



お子さんの頑張りを親御さんとあたたかく見守る、できたことを一緒に喜び分かち合う…そんな作業療法を心がけて日々奮闘しています。

(リハ・育療支援部門 作業療法士 赤阪 由紀子)



「プレパレーション」を知っていますか？

みなさんは「プレパレーション」という言葉をご存じでしょうか。プレパレーションとは検査や処置、手術などの医療行為を受けることに対して、心構えや準備を促すことによって不安や恐怖を軽減し、乗り越える力を引き出すことです。当センターではこれからどのような手順で、どのようなことが行われるのか子どもたちにわかりやすく説明し、怖いと思っていることがあれば、どうやったらがんばることができるかを一緒に考えるための資料として多くのプレパレーションブックを作成して外来や受付に置いています。ホームページでは自宅や他の医療機関でも使って頂けるように、主な検査や手術室、抑制に関するプレパレーションブックのPDFがダウンロードできるようになっていますので、ぜひ一度ご覧ください。みなさんもプレパレーションを行ってみましょう。ウソをついたりごまかしたりせず、わかりやすい言葉で検査や処置などについて説明し、どうしたらがんばることができるか一緒に作戦を立てます。自分の力で怖いと思っていた処置を乗り越えることができると、子どもは自信をもち、成長することができます。“プレパレーションの魔法”をぜひ体験してください。

(プレパレーション委員会 委員長 恵谷 ゆり)



▲プレパレーションブックはこちら

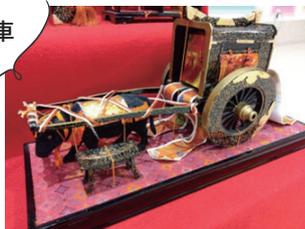
♪ 今日楽しいひな祭り ♪



わたしは、防災センター前のお雛さまです。
ひな壇メンバー 15人で宴の真っ最中！
まずは、わたしのお気に入りの十二単をご覧あれ。
鮮やかなオレンジ色の唐衣は、白い菊の文様がステキでしょ？
お道具となかまを紹介します。



牛車



茶道具



ごにんばやし
五人囃子

たいこ おおつづみ こつづみ ふえ うたい
太鼓、大鼓、小鼓、笛、謡



RECIPE

医師・栄養士監修

ヨーグルトの
クレーム・ダンジュ風

日本人は
みんな不足??

カルシウム、足りていますか？



▼ 材料 (2人分)

ヨーグルト 160g
はちみつ 大さじ 1+1/3 (28g)
レモン汁 小さじ 1/2 弱 (2g)
生クリーム 大さじ 2 (30g)

<ラズベリージャム>

ラズベリージャム 大さじ 1+1/3 (28g)
※あればプレザーブタイプ
(果実や果肉が入っているもの)
水 大さじ 1+1/3 (20g)
コーンスターチ 小さじ 1+1/2 (3g)
レモン汁 小さじ 1/2 強 (3g)

エネルギー 198kcal たんぱく質 3.3g
脂質 9.2g カルシウム 107mg

カルシウムは歯や骨づくりの働きだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。しかし、日本人はどの年代でもカルシウムが不足しており、慢性的な不足は将来の骨粗しょう症のリスクとなります。

骨量は10代から増大し、20代でピークを迎えるため、骨粗しょう症の予防する対策の一つとして、10代のうちに、最大骨量(骨貯金)をできるだけ高めることが重要です。

カルシウムは、大豆製品、野菜、海藻類などにも含まれますが、含有量が多く、吸収率も高いのは、乳製品です。乳製品は、カルシウム以外にも、たんぱく質やビタミンB群の摂取源となります。

今回は、【ヨーグルト】を使ったデザートを紹介합니다。ヨーグルトは、乳酸菌が乳糖を分解しているため、牛乳を飲むとお腹の調子が気になる、という方にも取り入れやすい食品です。クレーム・ダンジュはフランス発祥のチーズケーキです。今回はチーズの代わりに、水切りヨーグルトを使用することで、エネルギーを抑え、たんぱく質・カルシウムをより摂取できるようにアレンジしたレシピです。見た目も華やかでおもてなしのデザートにもぴったりです♪

(栄養管理室)

▼ 作り方

1. コーヒードリッパーにフィルターをセットしてヨーグルトを入れて、冷蔵庫で1晩おく。(半分くらいの重さになるのが目安)
2. 1にはちみつ、レモン汁を加えてよく混ぜる。
生クリームを泡立てて、1/3量をヨーグルトに加えてよく混ぜる。
残りの生クリームを加えて軽く混ぜる。
3. 鍋にAを入れて火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
冷めたらレモン汁を加えて冷やす。
4. 2を器に盛り、3のソースをかける。

大阪母子医療センターの医師と栄養士による食育レシピ
こどもの心と体の成長・発達にいい食事
I 妊娠期・乳児期 P.59に掲載されています▶



地方独立行政法人大阪府立病院機構
大阪母子医療センター

〒594-1101
大阪府和泉市室堂町 840
電話 0725-56-1220 (代)
FAX 0725-56-5682



基本理念

母と子、そして家族が笑顔になれるよう、質の高い医療と研究を推進します
基本方針

- ・ 周産期・小児医療の基幹施設として高度で専門的な医療を提供します
- ・ 患者さんとの相互信頼の立場に立った医療を行います
- ・ 地域と連携して母子保健を充実させます
- ・ 母子に関する疾病の原因解明や先進医療の開発研究を進めます