

## ノボケア相談室

ノボ ノルディスク ファーマ (株) の製品に関する疑問・質問等はお気軽に下記のノボケア相談室までお問い合わせください。



月曜日から金曜日 (祝日・会社休日を除く)

9時~18時

☎ 0120-180-363



夜間・早朝及び土日・祝日・会社休日

(時間外受付センター)

☎ 0120-359-516

# No.22

注入器のトラブルなど緊急のご用件に24時間365日対応致します。

# ほのぼのふれんど

お子さまの成長を支援する情報誌

## ●●●CONTENTS

- 成長について、  
考えてみよう No.2 ..... 1
- ほのぼの voice No.2 ..... 5
- すこやか なう! No.2 ..... 9
- Let's クッキング! No.2 ..... 13



# ミネラルって 成長にどう関係するの？



コメンテーター

たかや じゅんじ

高屋 淳二 先生

関西医科大学 小児科  
病院准教授

ミネラルは、さまざまな食品に含まれる栄養素のひとつ。ミネラルウォーターやミネラル食品など、日常的によく耳にする言葉ではありますが、実際にからだのなかでどのような働きをしているかご存じですか？お子さんの成長にとって重要なミネラルを中心に、その働きや成長との関わり、上手なとり方などについて、高屋淳二先生にお話をうかがいました。

## 健やかな成長に欠かせない栄養素「ミネラル」

### ー ミネラルとは、どのような栄養素でしょうか。

高屋 ミネラルは人間が生きていくために必要な栄養素で、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並ぶ五大栄養素のひとつです。無機質と呼ばれることもあり、からだ が正常に機能するように調整する役割を担っています。よく知られている鉄分やカルシウムのほか、マグネシウム、リン、カリウム、ナトリウム、亜鉛などがあります。

ミネラルはさまざまな食品に含まれており、ふだんバランスのよい食事がとれていればそれほど問題になることはありません。ところが、現代の日本では、動物性脂肪の摂取過多、野菜の摂取不足、加工食品の多用などにより食生活そのもののバランスが失われ、ミネラルも不足する傾向が指摘されています。健康維持、そしてお子さんの健やかな成長のためにも、意識して適切な量のミネラルをとるように心がけることが大切です。

## 子どもの成長に大切な役割を果たすミネラル

### 一 成長期の子どもにとって大切なミネラルには、どのようなものがありますか。

高屋 骨の成分であるカルシウムは、骨格をつくり、背を伸ばすために、もっとも大切なミネラルです。カルシウムが体内で十分に働くには、マグネシウムやリンも同時にバランスよくとる必要があります。骨の成長に直接関係する亜鉛、血液の成分である赤血球をつくる材料となる鉄分も、お子さんの成長には欠かせません(表)。

ただし、これらのミネラルは成長に大切だからたくさんとればよいかというと、決してそうではありません。たとえば、「背が伸びるようにカルシウムたっぷりの牛乳をたくさん飲んでいますが」とか、「カルシウムのサプリメントを利用して」と話される親御さんがいらっしゃいます。でも、実際には、カルシウムだけをたくさんとっても、必ずしも骨が伸びるわけではありません。カルシウムが体内で効果的に働くには、マグネシウムやリンもバランスよく摂取する必要があります。かえってカルシウムをとりすぎると、ほかのミネラルの吸収を妨げてしまうこともあるので、適切な量をバランスよくとることがとても重要なのです。

表 子どもの成長に大切な働きをする主なミネラル

	主な働き	推奨量*(6~11歳)	不足すると…
カルシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨や歯の形成を促し、丈夫に保つ</li> <li>● 心臓や筋肉の収縮作用を調整する</li> <li>● 精神を安定させる など</li> </ul>	男子：600~700mg/日 女子：550~750mg/日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 神経過敏(情緒不安定)になる</li> <li>● 虫歯や歯周病になりやすくなる</li> <li>● 将来、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなる など</li> </ul>
マグネシウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 骨や歯の形成を促す</li> <li>● カルシウムとともに心臓および血管の機能を正常に保つ</li> <li>● 糖の代謝を調整する など</li> </ul>	男子：130~200mg/日 女子：130~200mg/日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 疲れが取れにくくなる</li> <li>● 筋肉にけいれんが起こる</li> <li>● 食欲がなくなる</li> <li>● 将来、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなる など</li> </ul>
鉄分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤血球の材料となる</li> <li>● 全身に酸素を運ぶ など</li> </ul>	男子：6.5~8.5mg/日 女子：6.5~9.5(13.5)** mg/日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鉄欠乏性貧血になる</li> <li>● 動悸・息切れ・めまいがする</li> <li>● 顔色が悪くなる</li> <li>● 集中力や思考力が低下する</li> <li>● 免疫機能が低下して、風邪をひきやすい など</li> </ul>
亜鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 成長や新陳代謝を促す</li> <li>● 皮膚や粘膜の健康を維持する</li> <li>● 味覚を正常に保つ など</li> </ul>	男子：7~10mg/日 女子：7~10mg/日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 免疫機能が低下して、風邪をひきやすい</li> <li>● 身長の伸びが悪い</li> <li>● 湿疹などができやすい</li> <li>● 味がわかりにくくなる など</li> </ul>

\* 推奨量：ほとんど(97~98%)の人において1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量

(高屋 淳二先生 作成)

\*\* ( )内は月経がある場合(「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より)

## ミネラルが不足すると……

### — ミネラルの摂取が不足すると、どのような問題が起こってきますか？

**高屋** 骨の成長に深く関係するカルシウムやマグネシウムが不足すると、骨がもろくなったり、虫歯になりやすくなります。最近では、カルシウムやマグネシウムの摂取不足が糖尿病などの生活習慣病の発症に関係していることがわかってきました。1日に必要とされる量のマグネシウムをきちんと摂取している人は糖尿病を発症しにくかったという健康調査の結果も報告されています。毎日の積み重ねが大切なので、成長期からバランスのよい食事をとることが将来、糖尿病などの生活習慣病の予防につながるものと考えられます。

また、亜鉛が不足すると、おむつかぶれやしつこい湿疹などの皮膚のトラブルが現れやすくなったり、身長の伸びが悪くなったりします。鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になって、顔色が悪く、少し運動しただけで動悸がしたり、抵抗力が弱く風邪をひきやすくなります。

ミネラルが不足しているかどうかは、血液検査でわかります。子どもの低体重や低身長に、こうした栄養学的な原因が関係している場合もあるので、気になる症状があれば小児科医に相談していただきたいと思います。

## お母さんの偏食が胎児に影響を及ぼすことも

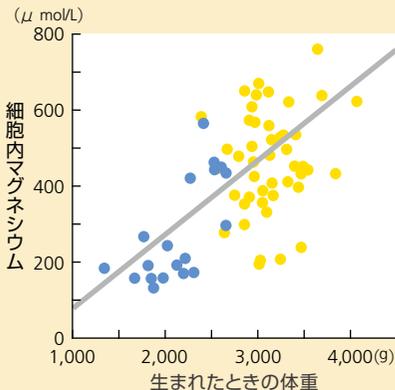
### — ミネラルは、胎児の成長にも必要になるのでしょうか。

**高屋** 胎児の発育には、ミネラルをはじめとする各種栄養素が必要です。これらはお母さんから胎盤を通して胎児に送られます。最近になって、お母さん側の栄養の不足によって子宮の中での胎児の発育が遅れて小さく生まれてくることや、小さく生まれた子どもは大人になってから糖尿病などの生活習慣病になりやすいことが、世界各国の調査で明らかになっています。

私たちは、生まれたときに体重の低い子では臍帯血さいたいけつ（へその緒に含まれる血液）の血中マグネシウムの濃度が低いこと（**図1**）、また2型糖尿病や肥満症の子どもでは血中マグネシウム濃度が低いこと（**図2**）に注目して、さまざまな研究を行ってきました。その結果、ラットを用いた実験で、母体のマグネシウム摂取量が不足すると、胎児の遺伝子の働きが変化して糖尿病になりやすい体質になることが確認されました。

日本では、体重2,500g未満と小さく生まれてくる子どもが約10人に1人と、世界と比べても多くなっています。その背景には、若い女性の「やせ願望」などによる栄養バランスの乱れがあると考えられます。お母さんの偏食傾向は胎児に大きな影響を与えるだけでなく、次世代にもこの体質が引き継がれていく可能性があるのです。若いうちからバランスのよい食事を心がけていただきたいと思います。

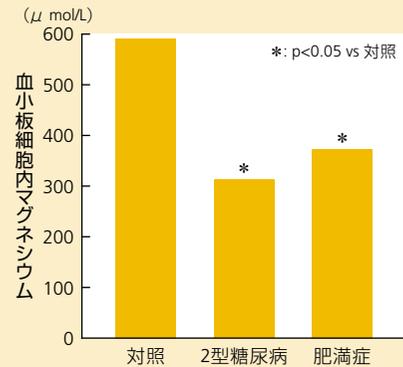
図1 臍帯血の血中マグネシウムと  
生まれたときの体重



青い丸はSGA (Small-for-Gestational Age : 在胎週に比べて小さく生まれること。5ページ参照)、黄色い丸はAGA (Appropriate-for-Gestational Age : 在胎週相応の大きさで生まれること)を表す。生まれたときの体重が低いほど、臍帯血の細胞内マグネシウムが少ないことがわかる。胎児期からすでに細胞内マグネシウムが低く、生まれてからもその影響が続くと考えられる。

Takaya J et al.: Metabolism 53(12) : 1544-1547, 2004

図2 2型糖尿病と肥満症の子どもの  
血中マグネシウム



肥満症や2型糖尿病の子どもでは、血小板の細胞内マグネシウムが少なかった。

Takaya J et al.: Metabolism 52(4) : 468-471, 2003より改変

## バランスのとれた食事を、楽しく、おいしく食べよう

### — 子どもの健やかな成長を促すために、上手なミネラルのとり方を教えてください。

**高屋** さまざまな食品をバランスよくとることが大切です。好き嫌いをなくし、偏食を避けるよう心がけましょう。1日の必要所要量を各食品群からバランスよくとることで、お子さんの成長に必要なミネラルは十分摂取できます。ただし、脂肪や炭水化物が多い食事ではミネラルの吸収が妨げられてしまうことがあります。また、最近では各種ミネラルを含むサプリメントや健康飲料が手軽に利用できますが、それだけに頼りすぎないこと。とりすぎにも注意してください。

また、親御さんの偏食傾向はお子さんに影響します。親御さんも好き嫌いなく、なんでもしっかり食べる姿を子どもに見せてあげてほしいと思います。「三つ子の魂百まで」と言いますが、子どものうちから食育には力を入れて、よい食生活を家族みんなで築いていただきたいと思います。そして何よりも、食事は楽しく、おいしく食べることが大切です。

— 高屋先生、どうもありがとうございました。

# 「背が伸びてうれしい」

—がんばる長男の成長を  
頼もしく見守っています。—



監修

まる お よし ひろ

丸尾 良浩 先生 滋賀医科大学 小児科 講師

祐太くん(仮名)は、小学5年生。勉強が大好きな、がんばり屋さん。  
小学4年生のときにSGA\*性低身長症と診断され、成長ホルモン治療を始めました。  
治療を始めると決めるまでのいきさつや、毎日の注射のこと、治療を始めてからの変化など、祐太くんのお母さんにお話をうかがいました。

## SGA性低身長症の子どもも成長ホルモン治療が受けられるようになった!

### — お子さんが小さいまま成長するとわかったのはいつごろでしたか？

妊娠中から、「小さい子どもなので大きな病院で出産したほうがよい」と言われていました。満期産でしたがやはり小さく、でも健康に生まれてきてくれました。小さく生まれても2~3歳までには成長が追いつく場合も多いと聞いていたので、成長を見守ることにしましたが、幼稚園に入っても小柄で、同じ年の子どもたちと比べると背の伸びが1年分小さいという感じでした。身長は少しずつ伸びていたものの、やはり心配だったので、一度病院で検査を受けましたが、成長に

\*SGA : Small-for-Gestational Ageの略。

母親の胎内にいる期間(在胎週数)に相当する標準身長・体重に比べて小さく生まれること。身長と体重が100人中小さいほうから10番目以内に入るとSGAとされます。そのうち約90%は2~3歳までに成長が追いつきますが、追いつかない場合は、SGA性低身長症の可能性あります。

必要なホルモンは十分に分泌されているということで、当時は治療には結びつきませんでした。

## 一 治療を始めるきっかけになったのは？

小学4年生の春の身体測定で、それまで $-2.2SD^*$ だった身長が、 $-2.5SD$ になりました。本人はそれほど気にしていない様子でしたが、将来、社会的につらい思いをすることになるのではないかと考えると、親としてはじっとしていられなくて。何か対応策はないかと改めてインターネットなどで調べたところ、2008年からはSGA性低身長症で一定の基準を満たせば、成長ホルモン療法を受けられるようになったことを知りました。

そこで、すぐにかかりつけの病院で相談したところ、滋賀医科大学を紹介されて、丸尾先生の診察を受けました。夏休みに受けた検査の結果、SGA性低身長症と診断され、小学4年生の9月から成長ホルモン療法を始めることになったのです。

\*SD：平均値からどれくらい離れているかの尺度。  
+2SD～-2SDの間に、全体の95.5%が含まれます。

## 毎日の注射も「採血より痛くない」と前向きに続けています

### 一 成長ホルモン療法はほとんど毎日、注射で行います。

#### 注射への抵抗感はありませんでしたか？

治療に必要なことですし、それほど抵抗感はありませんでした。ただ、いざ自分で子どもに注射を打つとなると、最初は緊張しました。本人は、身長の心配よりは、「注射はイヤ」という気持ちが強かったようでした。始める前はこわがっていましたが、実際に注射をしてみると、針も細く、想像したほどは痛くなかったようで、「採血より痛くないよ!」とがんばって続けています。

### 一 治療を始めるにあたって、ほかに心配なことはありましたか？

成長ホルモン療法は長期間続ける治療ということもあり、治療にかかる費用のことは始める前から気がかりでした。検査を受ける前に自分たちで調べてみましたが、活用できる助成制度や手続きなどがよくわからなくて。

でも丸尾先生が詳しく説明をしてくださって、現在は高額療養費制度を活用して治療を続けています。丸尾先生から「塾に行くと考えれば、続けられるのでは」と言われて、「そうかもしれない」と思えたので、治療を始める決心がつきました。先生のひとつことに背中を押してもらえたように感じています。

## 毎日の注射で生活のリズムもよくなり、身長も順調に伸びています

### 一 治療を始めて、毎日の生活に変化はありましたか？

毎日1回注射をするようになって、生活のリズムを強く意識するようになりました。勉強も忙しくなって夜寝るのが遅くなりがちだったのが、少しずつ改善されてきました。

注射は、毎日入浴後にしているのですが、そのとき両親のどちらか、その場にいるほうが注射をすることにしています。「注射お願い!」と声をかけたりして、打ち忘れることがないよう、夫婦で確認し合っています。

祖父母も電話をするたびに「背は伸びた?」と気にかけてくれ、励ましてくれます。二人の弟たちも小さいなりに、お兄ちゃんを応援する気持ちがあるようです。

### 一 治療を始めて1年。背の伸びはどうですか？

1年間で10cm近く伸びました。以前より伸び率が大きくなりましたから、治療を始めて本当によかったと思っています。学校のお友達との身長の違いが以前ほど極端ではなくなり、本人も「背が伸びている」という実感があるようで、やはりうれしいようです。

丸尾先生からは「最初の1年間はよく伸びるけれど、2年目からは伸びも緩やかになる」とうかがっているようで、ちょっと不安もあります。でも、最終的な身長の予測なども具体的に示していただいているので、それが励みになっています。

### 一 お子さんの成長を見守るご家族に、メッセージをお願いします。

成長ホルモン療法を受けることを考えはじめたとき、毎日の注射や経済的な負担を考えるとハードルが高いように感じました。でも治療を始めると、ハードルは思っていたより高くはない、というのが実感です。お子さんが小さいことを心配されている方は、病院を受診するなど、積極的に動いてみたらよいのではないかと思います。

### 一 最後に、祐太くんからもひとことお願いします。

ぼくは、身長のこととはそれほど気にしていなかったんですけど、4年生のとき学年で一番背が低いことがわかったときは、ちょっとがっかりしました。それで注射をするようになって、少しずつ背が伸びてきたので、よかったと思っています。注射は細かい針も短くて、打ってみるとそんなに痛くありません。出血することもないので、こわがらずに一度試してみるとよいと思います。

—どうもありがとうございました。

## 主治医からのメッセージ

"がんばる子"やご家族には  
できる限りのサポートをしていきたい。

滋賀医科大学 小児科 講師

## 丸尾 良浩 先生



最初の診察のとき、祐太くんのお母さんは、子どもが成長ホルモン療法を受けられる可能性があることと知らずにいたことをとても悔やんでいました。でも、「治療を受けられるのなら、少しでも早く始めたい」と前向きでした。検査の結果、SGA性低身長症と診断されて治療を開始しましたが、ご両親のサポートを受けて、祐太くんもがんばって、まじめに治療に取り組んでいるようです。いまのところ身長も順調に伸びています。

成長ホルモン療法は医療費が高額になるという印象を持っている方もいて、最初から治療をあきらめてしまう場合もあります。しかし現在では、SGA性低身長症は基準を満たせば保険が適応になり、「高額療養費制度\*」や、お住まいの自治体やお子さんの年齢によっては「子ども医療費助成制度\*\*」などを活用できるので、遠慮せずに病院で医師やソーシャルワーカーに相談していただければよいと思います。ただし、こうした制度を活用するのであれば、しっかり治療を続けてほしい。「背を伸ばしたい」という意志が強い子は、背もよく伸びます。がんばって治療を続ける子どもたちやご家族を一生懸命サポートしていきたいと、私は思っています。

## \* 高額療養費制度

患者さんの負担を少なくするために、医療費の自己負担限度額が基準を超えた場合、加入している健康保険がその超えた分を負担する制度です。自己負担限度額については、年齢や所得、1年間の受診回数等によって異なりますので、詳しくは、ご加入の保険者や病院のソーシャルワーカーなどにお問い合わせください。

## \*\* 子ども医療費助成制度

健康保険に加入している世帯の場合、0歳から一定の年齢までの保険医療の自己負担額を補助する制度です。自治体(市区町村)によって助成の対象年齢や助成の方式が異なりますので、詳しくは、お住まいの自治体や病院のソーシャルワーカーなどにお問い合わせください。

健康な毎日を過ごすための  
情報を提供するコーナーです。



## 子どもの 感染症とワクチン



コメンテーター

かまさき ほ たか  
**鎌崎 穂高** 先生

札幌医科大学小児科

子どもがかかりやすい感染症のなかには、重症化して生命にかかわるものも少なくありませんが、その多くは、ワクチンを接種することで予防できます。ただ、ワクチンの効果を十分に引き出すためには、適切な時期に、必要な種類のワクチンを、必要な回数だけ接種することが重要です。現在、日本で子どもたちが受けられるワクチンの種類や受け方、ワクチン接種のメリットなどについて、鎌崎穂高先生にお話をうかがいました。

### 日本で子どもが受けられるワクチン

#### 一 子どもがかかりやすい感染症のうち、ワクチン接種が実施されているものは？

**鎌崎** 現在、日本で接種されているワクチンには、DPT(ジフテリア、百日咳、破傷風)、BCG(結核)、ポリオ、はしか(麻しん)、風しん、日本脳炎、水ぼうそう(水痘)、おたふくかぜ、ロタウイルス、B型肝炎、インフルエンザ、インフルエンザ菌b型(ヒブ)、肺炎球菌、ヒトパピローマウイルスがあります。

これらのワクチンは、法律で定められた期間内に接種が義務づけられている定期接種ワクチン(原則無料)と、それ以外の任意接種(全額自己負担)などに分けられます(表1)。しかし、いずれのワクチンも重要な感染症を対象としたものであり、任意接種だから受けなくてもよいわけではありません。

表1 日本で実施されているワクチンの区分

ワクチンの区分	概要	対象疾患
定期接種ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>定められた期間内であれば公費負担(原則無料)*</li> <li>予防接種法により対象疾患と接種期間が定められている・ワクチンによる健康被害の救済は予防接種法により行われる</li> </ul>	DPT(ジフテリア・百日咳・破傷風) BCG(結核) ポリオ はしか(麻疹)・風しん 日本脳炎 インフルエンザ
任意接種ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>原則全額自己負担</li> <li>かかりつけ医などに相談して、自主的に接種を受ける</li> <li>健康被害の救済は独立行政法人医薬品医療機器総合機構の規定により行われる</li> </ul>	水ぼうそう(水痘) おたふくかぜ ロタウイルス B型肝炎
ワクチン接種緊急促進事業対象ワクチン	<ul style="list-style-type: none"> <li>多くの人が早期にワクチン接種を受けられるよう、都道府県に設置されたワクチン接種緊急促進基金を活用して接種するワクチン</li> </ul>	肺炎球菌 インフルエンザ菌b型(ヒブ) HPV(ヒトパピローマウイルス)

\* 対象疾患であっても、定められた期間外に接種する場合は任意接種となる

<監修：鎌崎 穂高 先生>

## 適切なタイミングで接種することが大切

### ー ワクチンの接種時期は、どのように決められているのでしょうか。

**鎌崎** 子どもが感染症にかかりやすい時期や子どもの免疫力を考えると、ワクチンのより確実な効果と安全性が見込まれる時期に決められています。子どもがお母さんから授かった免疫は生後6ヵ月ほどで次第に弱まっていき、本人の免疫力がしっかりしてくる1歳くらいまでの間は感染症にかかりやすいのです。ですから、お母さんからの免疫がまだ強く残っているうちからワクチンの接種を始める必要があるのです。

ワクチンによって接種する月齢や回数・間隔が異なるため、お子さんに合ったスケジュールを立てて、もっともよいタイミングで接種することが大切です。

### ー ワクチンの接種を受けられない場合がありますか。

**鎌崎** 強いアレルギー体質がある場合、生まれつき免疫力が弱い先天性免疫不全症の場合、免疫を抑える薬を服用している場合などには、ワクチン接種を受けられないことがあります。主治医とよく相談してください。

## 「かかりつけの小児科医」で受けるのがおすすめ

### 一 短期間のうちに、何種類ものワクチンを接種する必要があるようですが…。

**鎌崎** 1歳になるまでの間に受けるワクチンは、すべての区分のものを合計すると延べ15回以上となり(表2)、期限内に完了させるのはお子さんにとっても親御さんにとっても、なかなか大変です。最近では、接種回数を減らしスケジュールをシンプルにするために、2種類以上のワクチンを同時に接種する場合があります。

スケジュールをうまく調整しながら、ワクチン接種を期限内に確実に終わらせるには、かかりつけの小児科医に相談しながら受けるのがよいでしょう。

### 一 ワクチン接種について心配なことがあるときも、かかりつけの先生に相談できれば心強いですね。

**鎌崎** たとえば、アレルギー体質があったり、生まれつき免疫力が弱かったり、免疫を抑える薬を服用しているような場合には、ワクチンを接種できないことがあります。そのような場合の対応についても、ふだんからお子さんの状態をよく知っている、かかりつけの小児科医であれば安心です。

また一般に、なんらかの持病がある場合には、感染症をきっかけに重症化する可能性もあるので、ワクチンを接種して感染症予防に努めたほうがよいと考えられています。ただし、病状と接種のタイミングを見きわめる必要があるので、やはり主治医とよく相談することが大切です。

表2 日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール (2012年4月20日 日本小児科学会)

ワクチン	種類	乳児期					幼児期					学童期								
		6週	2ヵ月	3ヵ月	4ヵ月	5ヵ月	6-8ヵ月	9-11ヵ月	12-15ヵ月	16-17ヵ月	18-23ヵ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳以上
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	不活化		①	②	③				④											
肺炎球菌(PCV7)	不活化		①	②	③			④												
B型肝炎(HBV)	不活化		①	②		③														①②③
ロタウイルス	生		①	②																
三種混合(DPT)	不活化		①	②		③		④												(75歳まで)
BCG	生			①																
ポリオ	生				①			②												(75歳まで)
麻疹、風しん(MR)	生							①						②						③、④ ※中高3で接種
水痘	生							①			②									
おたふくかぜ	生							①						②						
日本脳炎	不活化													① ② ③ (75歳まで)						④ 9-12歳(8-10歳:①②③)
インフルエンザ	不活化																			毎年(10月、11月などに) ①、②
二種混合(DT)	不活化																			11-12歳 ①
ヒトパピローマウイルス(HPV)	不活化																			①②③

■ 定期接種の期間
 ■ 任意接種の推奨期間
 ■ 定期接種の接種可能な期間
 ■ 任意接種の接種可能な期間  
■ 添付文書には記載されていないが、小児科学会として推奨する期間

2012年9月より不活化ポリオワクチンが導入され、単独(9月～)および3種混合(DPT)ワクチンに不活化ポリオワクチンを加えた4種混合ワクチン(11月～)が実施されています。これまでにDPTとポリオの接種が完了していない場合は、今後の接種スケジュールについて、かかりつけ医に相談してください。

## ワクチン接種で、「かからない」「重症化させない」「周りにうつさない」

### — ワクチン接種の一番のメリットは？

**鎌崎** 第一に、子どもの生命や健康に関わる感染症を予防できることです。子どもがかかりやすい感染症のなかには、確実な治療法がなく、合併症を起こして時に命を落としたり、難聴、発達の遅れなど深刻な後遺症を残すおそれの高い病気があります。ですから、予防が何よりも大切になるのです。

ワクチン接種のメリットは、それだけではありません。万が一、感染症にかかってしまった場合でも、症状が軽くてすみます。また、ワクチン接種で予防すれば、家族やお友だちなど周囲の人にうつさずにすみ、学校や地域での感染症の流行を防ぐことにつながります。

### — ワクチン接種による副反応への心配は？

**鎌崎** ワクチンが原因で生じる副反応として、接種した場所が赤く腫れたり、発熱したりすることがあります。かつては不幸な事例もありましたが、今日ではワクチンも改良を重ね、安全性はきわめて高いものとなっています。まれに重大な病気の発症や合併症の報告例もありますが、ワクチンが原因であることが特定できない事例が含まれていることも少なくないようです。

親御さんのなかには、「自然に感染して免疫が得られればよい」「感染したら治療すればよい」と話される方もいらっしゃいますが、私自身の経験として、インフルエンザウイルスに感染して脳症を発症し、病院に運び込まれてきたものの、あっという間に重症化して、十分に治療することもできないうちに亡くなってしまったケースもありました。医師にとっても、これほどつらい経験はありません。予防は治療にまさります。お子さんの輝かしい未来のためにも、適切な時期にワクチンを接種していただきたいと思います。

— 鎌崎先生、どうもありがとうございました。

### ワクチン接種の前後に気をつけたいこと

- \* 接種前は体調に注意しましょう。接種当日に鼻水や咳があっても、37.5度以上の発熱がなければ、多くの場合接種が可能ですが、医師に相談してください。
- \* 接種後30分は医師や看護師の指示に従って、接種した場所に残るか、すぐに連絡が取れる場所にいること。万が一、急性の副反応が発生した場合の対策です。
- \* 接種30分経過後に、とくに問題がなければ、その日の食事や入浴はいつもどおりでかまいません。
- \* 接種後は記録をつけ、次回のワクチン接種のスケジュールを確認するようにしましょう。

# 好き嫌いせず何でも食べて、 じょうぶな体をつくらう!

監修：廣田 孝子先生(京都光華女子大学 健康科学部 健康栄養学科 教授)

## 鶏ささみの 彩り野菜巻き

タンパク質 9g

カリウム 370mg

ビタミンA 212μg

ビタミンC 13mg



### ●ざいりょう(4人分)

- 鶏ささみ ……………4本
- 梅酒 ……………大さじ1
- 塩・こしょう ……………少々
- さやいんげん ……………8本
- にんじん ……………80g
- 大葉じそ ……………4枚

### ◆ピーナッツだれ

- ピーナッツバター ……大さじ1
- 酢 ……………大さじ1
- しょうゆ ……………大さじ1と1/2
- 白ごま ……………小さじ2
- 砂糖 ……………小さじ2

### ★添え野菜

- サラダ菜……4枚
- トマト……1/2個
- きゅうり……60g
- 貝割れ菜……30g
- パセリ……1枝

## つくりかた

- 1 鶏ささみは筋をいねいにとりのぞき、クッキングラップにはさみ、あれば肉たたきで叩きのぼす。かるく塩・こしょうをし、さらに梅酒(なければ酒)をふって15分おいて下味をつける。
- 2 さやいんげんは筋をとり、にんじんは同じ太さ・長さにか切る。どちらも熱湯でサッとゆで、冷水にとって冷まし、水気をしっかりとる。大葉じそは縦半分にか切る。
- 3 1の鶏肉の水気をキッチンペーパーでとり、2の大葉じそ、さやいんげん、にんじんをのせて手前からしっかり巻く。巻き終わったら、手でかるく成形して、クッキングラップで包む。
- 4 器に3をのせ、600wの電子レンジで2分加熱し、ひっくり返してさらに1分30秒加熱する。そのまま少しさまし、切りやすい温度になってから斜めに切る。
- 5 ボウルにピーナッツだれの調味料(◆)を合わせておく。添え野菜(★)は、トマトはくし形、きゅうりは斜め薄切り、貝割れ菜は半分の長さに切る。
- 6 器に添え野菜、切った鶏肉を盛り付ける。パセリを飾り、5のピーナッツだれを添える。

インフルエンザがはやると、まず抵抗力(免疫力)の弱い子どもやお年寄りがかかりやすく、重症化することも多いのです。そこで重要なのが、予防対策。流行前に予防接種を受ければ、たてかかったとしても軽くてすみます。また日ごろから、インフルエンザに負けない抵抗力をつけることも大切です。抵抗力をつけるには、好き嫌いをせず、何でもしっかり食べること。そうすれば、抵抗力の源となるタンパク質・ビタミン・ミネラル類を十分に、バランスよくとることができます。脂身の少ない鶏(ささみ)、牛、豚、魚、卵、牛乳など、すこやかな成長に欠かせないアミノ酸をすべて含む良質なタンパク質を積極的にとるようにしましょう。ビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物も忘れずに。しっかり食べたら、元気に運動して、ぐっすり眠る——毎日の積み重ねが丈夫な体をつくるのです。

## かぼちゃと チーズのブリュレ

タンパク質	7g
カルシウム	110mg
ビタミンA	254μg
ビタミンC	11mg
ビタミンE	1.9μg



### ●ざいりょう(4人分)

- かぼちゃ ……100g
- 生クリーム ……120mL
- バニラエッセンス ……少々
- レーズン ……30g
- 粉チーズ ……15g(大さじ2.5杯)
- シナモンパウダー ……適宜
- 卵 ……2個
- 砂糖 ……50g
- バター ……適宜
- 牛乳 ……80mL

### つくりかた

- ① かぼちゃは皮をとるところむいて2cm角に切り、サッと水をぐらせ、クッキングラップで包む。600wの電子レンジで3分加熱し、粗熱をとったら、クッキングラップごとかるく叩いて、粗潰しにする。レーズンはぬるま湯でやわらかくもどしておく。
- ② ボウルに卵、砂糖、粉チーズを合わせた卵液をつくっておく。小鍋に牛乳、生クリームをゆっくり熱し、沸騰直前で火を止め、卵液が入ったボウルに少しずつ混ぜながら加えてゆく。粗熱をとり、バニラエッセンスを加える。
- ③ 耐熱皿の内側にバターをぬり、①のかぼちゃを敷き、レーズンを散らして②の生地を注ぎ入れる。蒸し器なら8分、600wの電子レンジならクッキングラップをせずに3分加熱する。
- ④ 粗熱をとってから冷蔵庫でしっかり冷やす。シナモンパウダー(なくてもよい)をふってオーブントースターでサッと香ばしく焼く。



**ワンポイント** なんでも、おいしく食べよう!

好き嫌いをなくして何でも食べれば、病気になりにくく、丈夫になれるよ!

# 成長障害をもつお子様とご家族のための相談室

ノルディケア  
「Nordicare」がリニューアルされました!

<http://www.nordicare.jp>

ノルディケア  
「Nordicare」では、成長障害の診断から治療までの解説や、お近くの専門医を検索できる機能など、幅広いコンテンツをご用意しています。

このたびサイトをリニューアルして、くまのレックスくんやルディちゃんも登場!ますます充実した「Nordicare」にぜひアクセスしてください。



<トップ画面イメージ>



QRコードからも  
アクセスできます



ノボ ノルディスク ファーマ株式会社  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
[www.novonordisk.co.jp](http://www.novonordisk.co.jp)