



# 私がお答えします

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院と当グループクリニックの適任スタッフがお答えするコーナーです。

## ?赤ちゃんがしゃっくりをよくします。大丈夫でしょうか

### ANSWER

しゃっくりは、横隔膜(胸とお腹を分けている膜)のけいれんによって起こります。おとなでもしゃっくりはしますよね。また、妊娠中にお腹の中の赤ちゃんのしゃっくりを感じた方も多と思います。新生児は、その横隔膜が発達していないので、少しのきっかけでけいれんしてしまい、しゃっくりに繋がります。例えば、母乳やミルクを飲むと、胃や食道が活発に働きはじめ、横隔膜を刺激し、しゃっくりを誘発してしまいます。

また、オムツが濡れてからだか冷えたときにも誘発しやすいと言われています。しゃっくりが出て、眠りが浅いようであれば、オムツを交換したり、立て抱きにしたりしてげっぷを出すようにするだけでも止まることもあります。そのままでも自然に止まるので心配はいりません。2~3時間止まらないこともあります。自然現象なので、無理に止めようとせずに、見守ってあげてください。

## ?赤ちゃんがよくおっぱいを吐くのですが…

### ANSWER

赤ちゃんの胃は、おとなと違ってまっすぐで、入口がしっかり締まっていないため、ちょっとした刺激でもすぐに吐いてしまいます。からだを動かしたり、げっぷがうまくできなかったりしたときなど、「たらっ」と吐くことがよくあります。これは、生理的な現象で、いつ乳と言われます。また、赤ちゃんは、必要以上のおっぱいやミルクを飲んでしまったら、「がぼっ」と吐いてしまうこともあります。口からだけでなく、鼻からも出ることもあります。吐いていても、吐物がミルクの色で、吐いたあとも機嫌がよく、哺乳力もよく

元気があり、体重の増加が順調であれば問題はありません。授乳の途中で休憩して、こまめにげっぷを出すようにしたり、授乳後はしばらく立て抱きしたりするとよいでしょう。しかし、授乳のたびに毎回、直後に噴水のように激しく嘔吐し、ぐったりしているときは、お腹の病気があるのかもしれない。このような嘔吐が続く場合は、早めに小児科を受診してください。いずれにしても、吐物が気管に詰まったりしないよう、気をつけてあげましょう。

## ?生まれたあと「赤ちゃんが時々呼吸をさぼっている」と言われました。どういうことですか

### ANSWER

赤ちゃんは、お腹の中にいる時は、胎盤から臍帯を通して酸素をもらっていますが、生まれた瞬間に「おぎゃー」と泣いて呼吸をはじめ、自分で酸素を取り込みます。しかし、赤ちゃんは、呼吸中枢が未熟なため、出生後もしばらくは、呼吸リズムは不規則で、短い無呼吸がみられることがあります。5~10秒の無呼吸は、正常児にもみられることがあります。在胎34週くらいで呼吸の規則性が確立し、呼吸中枢は36~37週でしっかり働くようになるとは

言われていますが、個人差もあります。また、病的な無呼吸かどうか、わたしたちは、注意深く観察しています。生まれたばかりの赤ちゃんは、ほんの数時間前まで、呼吸しなくてもよかったです。つい、呼吸を忘れてしまうことがあるのです。通常は、子宮外の生活に適応してきたら、改善してきますが、中には、時間がかかり、退院が少し延びてしまうこともあります。状態が安定したのを確認して、安心して退院できるようにしています。

## ?赤ちゃんがピクピクすることがあるのですが、けいれんでしょうか

### ANSWER

赤ちゃんは大きな音などの刺激により、手足を「びくっ」とさせることがあります。刺激がなくても「びくっ」となることはあります。よくみられるものでは、モロー反射といって、両手を大きく開き抱きつこうとする動きがあります。驚きや不安なときに、ものに抱きつく防衛反応と考えられています。また、赤ちゃんは、おとなと同じような脳波リズムは、まだできあがっていませんが、おとなのレム睡眠に該当する眠りの波があります。そのときに、手足

がびくびく動くのです。これらの動きは、自然なことなので、心配はありません。しかし、びくびくしているときに目つきがおかしい、びくびくしている手足を握ったり抱っこしたりしても止まらない、などのときには、けいれんの可能性もあります。実際には、赤ちゃんのけいれんの動きは典型的ではなく、判断が難しいのです。もし、赤ちゃんが心配な動きをしていたら、動画を撮影して小児科を受診してください。

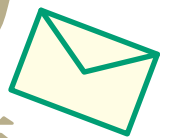
私がお答えしました



看護師(新生児室主任) 廣川文江



# ”小池やすはら 小児クリニック “便り



昨年从小池病院で出産されたお母さんが退院される前に、小児科医から赤ちゃんの経過について説明をさせていただきました。

出産後の状態や、退院してからの健診やワクチンの受け方についてお話ししています。この退院前のお母さんへのお話は、当クリニックの診療の合間にしていますので、クリニックの受付時間を12時までにごさせていただき、その間に我々小児科医が小池病院まで出向いています。

また、赤ちゃんの1ヵ月健診も希望があれば当クリニックでできるようになっています。赤ちゃんの

体重が少なかったとか、貧血があるとか、問題のある赤ちゃんはこちらで健診していただいています。赤ちゃんには特別に問題ないけれども、健診は小児科で

受けたらというお母さんも多いようですので、ご希望の方は遠慮なくお申し出ください。

最近では、早産で生まれる赤ちゃんや、

産まれた時の体重が2000gに満たない小さい赤ちゃんの出産が増えていきますので、小児科医が立ち会って分娩する機会も多くなると思われます。

その際には小児科の診療がストップしたり、医師一人での診療になったりするため、待ち時間が長くなってご迷惑をおかけすることも予想されますが、産科(病院)と小児科(クリニック)の連携をスムーズにするために必要であり、ご理解とご協力をお願いいたします。

院長 安原伸吾



from KOIKE-YASUHARA Pediatric Clinic

# 歯は口より、 ものを言い!?

小池デンタル  
クリニック発



スポーツマウスガードって  
知っていますか?  
—スポーツ中の安全と効果—



スポーツをしていると、どうしてもケガをしてしまう場合があります。財団法人スポーツ安全協会によれば、平成8年度の加入者約900万人の約1%にあたる

約9万人のスポーツ選手がスポーツ中にケガをしているそうです。ケガのうち、いわゆる頭の部分のケガは約7%で約6,500人、そのうち口のケガが約360人、歯のケガ(折れる、脱臼するなど)が約770人でした。ですから身体のケガのうち、約1.3%が口周りのケガということです。

現在、日本でマウスガードの装着が義務付けられている競技は、アメリカンフットボール、ラグビー、アイスホッケー、インラインホッケー、ラクロス、ボクシング、キックボクシング、空手、総合格闘技です。装着が推奨されているのは、モータースポーツ、ホッケー、テコンドー、ラグビー(12歳以下)といったところです。バスケットボールや硬式野球では使用の許可がされていますが、柔道では禁止となっています。米国歯科医師会(ADA)ではさらに多くの競技でのマウスガードの使用を推奨しています(下表)。

ベースボール ソフトボール バスケットボール  
サッカー バレーボール スカッシュ ボクシング  
水泳 サーフィン スキー アメリカンフットボール  
ラグビー 自転車競技 乗馬 体操 砲丸投げ etc.

マウスガードは、ケガだけでなく、スポーツ中に大きな力で歯を食いしばる場合、歯・舌・頬などを守るのに効果があります。

スポーツ選手は、この食いしばりによって一般人より歯の磨耗が激しい可能性が高くなってしまいうため、マウスガードを使う効果がより顕著になります。また、スポーツ時の最大の力を発揮する瞬間にこの食いしばりを行います。マウスガードを使うことによって、さらに安定した噛

み合わせとなり、発揮する力がさらに上がるとも言われています。

## 5 WAY PROTECTION マウスガードの5大効果

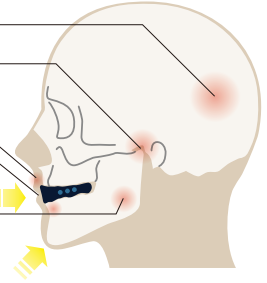
頭に伝わるアゴへの衝撃の緩和

TM 関節に伝わるアゴへの衝撃の緩和

上歯への衝撃の緩和

前方からの衝撃の緩和

アゴの側面への衝撃の緩和



これを示す良い例としてはゴルフが挙げられます。

ある有名なプロゴルファーが「マウスガードを使うと飛距離が伸びる」と言って失格になったことがあります。ゴルフクラブでボールを叩く瞬間に力が出やすく、それにより飛距離が伸びた、ということですが、飛距離を上げる不正な道具という判断になったようです。逆に言えばそのくらい効果があつたりするわけです。

さて、そのマウスガードですが大きく分類すると以下に分類されます。

### ①カスタムメイドマウスガード

個人の歯並び、状態にあわせて作られるもの。  
歯科医院で作ってもらえます。

### ②ストックマウスガード

スポーツ用品店などで購入可能。いわゆる既製品。  
調整できないため口をあけると落ちてきたり歯ぐきを痛めたりする…

### ③マウスフォームマウスガード

スポーツ用品店などで購入可能。選手が自分で調整しながら使う半既製品。

調整はできるがカスタムメイドには及ばない。

当然、①が一番違和感なくフィットし、噛み合わせも安定します。

もし、スポーツをしていてアゴや歯に違和感を感じるようなことがあれば、マウスガードを使ってみてはどうでしょうか。力も出やすくなり、いい結果が出るかもしれませんよ。

院長 小池秀行

歯学博士 日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯(義歯)、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。

社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>