

ママになって初めてわかった 赤ちゃんのささいな体調不良を心配する気持ち

私

は2人の娘を持つ「マ
小児科医」です。以
前、私がまだ「小児科
医」だったころ、赤ちゃんのさ
さいな体調不良や発熱などにお
ろおろしているママや、それほ
ど急を要さないのに救急外来に
赤ちゃんを連れてきていてママ
を見て、「そんなにあわてなくて
もいいのに……」「それほど心配
する状態じゃないのに……」と
思っていました。

ところが、いざ自分がママに
なると一変！ 赤ちゃんにいつ
もと違う様子や症状があればあ
わてるし、おろおろするし、心
配で不安でたまらなくなりまし
た。まさか小児科医である自分

アレルギーのケアは 見通しを立てて続けて

マ

私たちの気がかりの一
つにアレルギーがあり
ます。これも小児科医
が思っている以上に、ママたち
にとっては不安なことでしょう。

最近では、生後すぐからアレル
ギーを心配される方が増えてい
ますが、生後1〜2カ月の肌ト
ラブルは多くの場合、脂漏性湿
疹です。心配しなくても大丈
夫です。皮膚のトラブルのみで
アレルギーを疑って検査を受け
られるのは母乳が始まるころ

がそんなふうになるとは思っ
ていませんでしたが、ママになっ
て初めてママたちの気持ちがわ
かりました。
そして同時に小児科医の目と
ママの目にはギャップがあるこ
とも知りました。どんなに知識

があっても、自分の子どものこ
ととなればちょっとしたこと
不安になり心配するものなので
す。小児科医が心配しなくてい
いと思うことでも、ママは気が
かりに思ってしまう。これは理
屈ではないのです。

小児科医リレーエッセイ

vol. 100

診療室の 窓から

ママと一緒に赤ちゃんの健康を
守ってくれる小児科医。
診療を通して思っていること、
ママたちに伝えたいことをリレー形式で
お話しいただきます。

なので、それまではスキンケアに
気をつけて様子を見てください。
食物アレルギーでは、アレル
ゲンとなる食べ物を一生食べら
れないと思うママも多いよう
ですが、「卵だけ」「牛乳だけ」と
アレルギーが1種類の場合も多
いもの。私が診察している現場
では1才まで避けたあと、検査
を受けながら少しずつ食べられ
るようになることも多くありま
す。調理方法によっても危険度
を下げられます。成長に

よって皮膚は強くなるので、肌
の状態も確実によくなります。
とはいえ、スキンケアや食事
の用意などを毎日するママとし
ては、いつまで続けたいの
かわからないケアを続けなけれ
ばならないのは大変なこと。忙
しいときにたまに忘れていたっ
ていいんです。できる範囲で続け
てもらえればと思います。ある程
度のスパンを決めて見直しを立
て、ケアを続けるようにお願い
し、サポートしていきます。

初めての育児や 赤ちゃんの病気に 不安になるのは ママだからこそ

「力を入れすぎず、
肩の力を抜いて
育児しましょう」

初

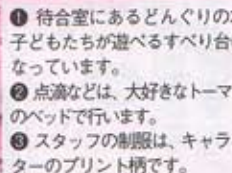
初めての赤ちゃんとの生
活や育児は、ただだっ
てわからないことだら
け。そして力を入れすぎてしま
いがちです。実際、私も経験し

今月のDr.

石井ちくさ先生

●どんぐりキッズクリニック
院長(東京都東村山市)

1993年昭和大学医学部卒業
後、同年より同大学病院小児
科、94年7月から町田市民病
院、95年8月から公立昭和中
病院に勤務。2006年同病院小
児科医長を経て、10年に開業。4
才と7才の女の子のママです。



① 待合室にあるどんぐりの木、
子どもたちが遊べるすべり台に
なっています。
② 点滴などは、大好きなトーマス
のベッドで行います。
③ スタッフの制服は、キャラク
ターのプリント柄です。

今になって振り返ってみると「上
の子のときはいろいろと心配し
すぎた」と思います。下の子が
赤ちゃんのときは、上の子のと
きほど神経質にはならず、いい
意味で肩の力を抜いて毎日を通
ごしてました。そう、ママた
ちはもつと肩の力を抜いて育児
をしていいと思います。赤ちゃ
んはママの思うようにはなりま
せんし、泣くときは泣くもの。
そう割りきることでは気持ちほ
ろになるはずですよ。

アレルギーの治療でも「年齢
とともに症状がよくなる」「ほと
んどのアレルギーが治る」とい
うことを知っているだけで、気
がかりはかなり軽くなるはず。
本当は困ったときに気軽に相
談できる人が身近にいればいい
のですが、核家族が進んでい
る今ではなかなか難しいもの。
病気にことに限らず、赤ちゃん
のことはなんでも小児科医に相
談してもいいと思いますよ。