



朝晩はめっきり肌寒くなって、今年もようやく秋が深まってきたなあ、と感じます。今のこの時期は昼間との温度差が激しく風邪をひきやすいのですが、一年で最も過ごしやすい時期でもあります。体調管理に気を付けながら秋のレジャーを楽しんで下さいね。



Photo by 文田 Dr.

秋桜【コスモス】開花時期 7/25~12/10 頃 秋の代表花だが、早いものは夏のあいだから咲き始めている。早咲き遅咲きあり。



## 子育てQ&A



### Q.過飲症候群について教えてください

母乳やミルクの飲み過ぎが数日から数週間続くことによって種々の症状を呈するものを“過飲症候群 (over-feeding syndrome)”といい、体重増加は50g/日以上を示し生後1ヵ月検診前後によく見られます。

古くは人工栄養児によく見られましたが、最近は母乳栄養児において母乳不足感による不必要な人工栄養の補足で逆に過飲になっている例が多く見られます。

というのは、哺乳後に赤ちゃんが泣くと、『まだ母乳が足りないのかな?』という不安感から、ついついミルクを追加してしまう。赤ちゃんが泣いてしまう度に授乳し、そのまま赤ちゃんは与えられるだけ飲み、そして吐いて、それでもまた飲むという悪循環に陥ってしまうのが原因です。

これは、赤ちゃんが泣く原因を見極められるお母さんが少なくなっている、というも原因の一つとしてあげられます。ミルクの飲み過ぎで苦しくて泣いていることもあるので、空腹感による泣き方か、他の原因か赤ちゃんの泣き方をよく注意して見てあげましょう。



## 脳内サプリ

①コーンフレークのように、穀物を加工して簡単に食べられるようにしたものを「(何)食品」というのでしょうか?

②【如雨露】漢字でこのように書く道具は何でしょう?



4ヵ月になり、首もだいぶとしっかりしてきました。体重も順調に増え、どっしりとしてきたので、長時間だっこしていると腕がパンパン(´▽`)先が思いやられます…(苦笑) 喃語にもバラエティが増え、私が歌うと「アブ〜」「ブ〜」と一緒に歌ってみたりおもちゃをなめたり自分の両手を眺めたりして、一人で遊ぶことも出来るようになりました。最近はお腹の上！！お腹の上に乗せて腹筋をすると上がってくるパパの顔を見てケラケラ笑います☆

子供も見てる私も楽しいので、パパはいつまでもやめれず、いいダイエット運動になっています。



ERINA



### 女性ホルモンと骨

## 若年期にできるだけ高い骨密度を獲得しよう！



女性は、男性よりも骨粗しょう症になる危険率が高いのですが、その原因として女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量の変動に大きく影響を受けるからです。エストロゲンには骨を溶かさないように働き、骨を守る作用があります。エストロゲンの分泌は初経の頃からさかんになり 11～15 歳のころは、骨を作る働きが大変強くなります。しかし、50 歳ごろの閉経期になると、卵巣の機能が低下し、卵巣からエストロゲンの分泌がほとんどなくなり、骨量が急激に低下してしまいます。そのため、女性は男性よりも骨粗しょう症になる危険率が 3～4 倍も高くなります。

### 閉経後の骨密度の減少に備えて、閉経後の骨密度の減少を出来るだけ少なくする！

- ①運動の励行： 成長期における運動歴の有無が閉経前後の骨密度に影響する high impact な負荷をもたらす運動は、水泳などに比べ骨密度の獲得に効果的で、負荷の強い部位の骨密度を増加させてくれます。運動期間、運動感覚も骨密度の増加に関与し、頻繁に毎日継続して行くと良いが、無月経をきたすような運動は逆効果なので気を付けましょう。
- ②カルシウム摂取： 効果は閉経前の女性、若年者でより強くなります。思春期前半には骨へのカルシウム蓄積は著しく、2 年間に最大骨密度の 25%が蓄積されます。最近では臍帯血中のビタミンD、カルシウム濃度が高かった子どもでは骨密度が高いことや、日本の若年女性のカルシウム摂取は低いという報告があります。