

## 臍ヘルニア（でべそ）について

### 【臍ヘルニアの発生頻度】

全出生児の約 10%

出生体重 1,500g 未満のお子さんの約 80%

臍ヘルニアは放置しても 1 年で約 80%が、2 年で約 90%が自然に治ると言われています。

### 【医療機関に相談が必要な場合】

#### ○ヘルニア嵌頓

臍ヘルニアの中には消化管が突出しており、飛び出した腸管がヘルニアの出口で強く締めつけられ血流障害を起こすことがごく稀にあり、緊急処置が必要な場合があります。

症状：嘔吐 腹痛（強い不機嫌）

○乳児期に突出している部分のもとの幅が 1.5cm 以上の場合には、形成外科で圧迫固定の治療を積極的に行ってもよいと思われます。

ただし、圧迫固定はただ圧迫をすればよいではありません。消化管をねじってお腹の中に押込んでしまうと、ヘルニア嵌頓をおこす危険があります。臍ヘルニアが大きい場合には自己判断で固定せず、必ず医師（小児科または形成外科）に相談しましょう。

○2歳を超えても、治らない場合には手術の適応となる場合があります。形成外科または小児外科に相談しましょう。

## 揺さぶられっ子症候群について

赤ちゃんの頭は全体重の 1/5 を占めています。首が十分に安定していない時に、頭に繰り返し強い揺さぶりを受けた場合、脳や眼の出血（頭蓋内出血、網膜出血）を引き起こすことがあります。

### 【首のすわっていないお子さんに気をつけたいこと】

- ・あやすとき“たかい、たかい”はしない
- ・いかなる場合も激しく揺さぶらない
- ・ゲップ等で背中を激しく叩かない
- ・車内ではチャイルドシートを使用し、安全運転を心がける



## メタボリックシンドローム症候群について

小さく生まれたお子さんは、成人になってからメタボリックシンドローム（以下メタボ）を発症するリスクが比較的高めということがわかってきました。メタボは内臓脂肪が必要以上に蓄積し、その状態が長く続くことで、高血圧、高血糖、脂質異常症の発症につながります。肥満予防のためには幼児期からの食習慣や生活リズムなどがとても大切です。

ホームページ掲載の身体発育曲線や母子健康手帳の身体発育曲線のグラフに、身長や体重を計測した時は記入してみましょう。3歳ごろからの急激な体重増加が見られた場合は、保健師や栄養士に相談し、一緒に食事や生活について考えていくとよいでしょう。

ただし、1歳ぐらいまでの“ぽっちゃり”は皮下脂肪蓄積が主体で、内臓脂肪蓄積による肥満とは異なりますので、その時期の栄養制限は一般的に必要ありません。

小さく生まれたからといって、将来のメタボの可能性を過剰に心配する必要はありません。メタボは誰もがなる可能性があり、適切な食習慣や生活リズムなどにより幼児期以降の肥満を避けるべきなのはどのお子さんも同じです。