



乳幼児突然死症候群（SIDS）をご存知でしょうか。健康だと思われていた乳児が睡眠中に予期せず突然亡くなり、原因が不明の病態です。日本での発症頻度はおよそ6千～7千人に1人と推定され、生後2カ月～6カ月頃に多いとされています。

原因が不明の突然死と聞くと、小さなお子さんのある家庭では不安に感じられることと思います。多くの研究が続けられている中、まだ明らかな原因は確定されていませんが、育児習慣を見直すことで発症は大幅に抑えられると言われています。次のような習慣に気をつけてみてください。



- ① つつせ寝は避ける
うつせ寝の時の方が、あお向け寝の時より発症率が高いと報告されています。
- ② たばこはやめる
たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。
両親が喫煙する場合、喫煙しない場合の4・7倍発症率が高いとの報告もあります。ご両親はもちろんです、周りの家族や友達も、赤ちゃんの近くでは喫煙しないように配慮しましょう。
- ③ できるだけ母乳で育てましょう
母乳で育てられている赤ちゃんは、ミルクで育てられている赤ちゃんより発症率が低いと言われています。しかし、ミルク育児がSIDSを引き起こすわけではないかもしれません。
必要があつてミルクで育てる場合はむやみに神経質になりすぎず、できる範囲で母乳を飲ませてあげましょう。

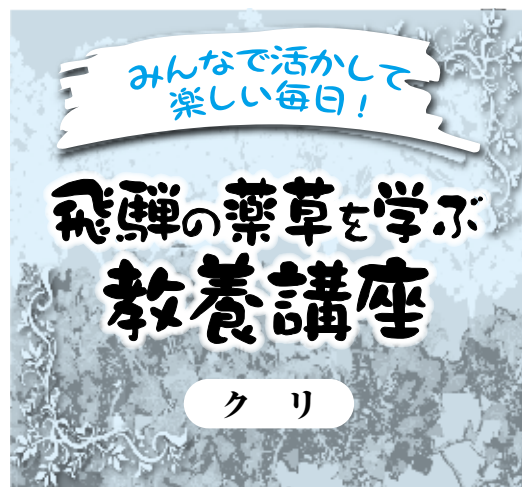
味覚の秋、飛騨では色々なものが採れますね。

その一つがクリ。山沿いの道を車で走っていると、クリの実が道端に落ちているのを見かけます。早速クリご飯を作りましたが、小学生も美味しいとおかわりまでして食べていました。

季節の素材を使った料理は本当に美味しいですね。

さて、栗を食べるときに出た渋皮はどうしますか？多くの人は「ゴミ」として捨ててしまいますよね。実は渋皮はアレルギーやアトピーを軽減させる優れたものなのです。でも、そのままでは渋くて食べられません。美味しくするには、乾燥させて、少し焦げ目が付くくらい煎ってお湯を注いでしばらく置き、お茶代わりにするといいですよ。また、煎じた液をお風呂に入れたのも同様の効果があります。

昔からクリの葉はウルシかぶれに効くといわれてきました。そういった皮膚に対する効果がアレルギーやアトピーなどにもいいので



しょう。ちなみにアトピーなどにもいいという効果がわかったのは実は最近なのです。

重いアトピーの子供が、偶然クリの渋皮が入ってしまった風呂に浸かったところ、かゆみが軽減されたことから、渋皮と一緒に風呂を沸かして入ってみたところ、あれほどかゆかったのがさうでなくなつたそうです。

クリは昔から食用に、薬用にと使われてきたので、家の庭や畑など身近なところに植えられてきたのでしょうか。

煎じた液を外用するとウルシかぶれをはじめ、接触性皮膚炎や湿疹などに、内服すると腎臓病、クリの実も入れたものなら精力減退にも効果があります。

季節のものを食べると元気になるといいますよね。それに効能があるものなら積極的に食べ、来る冬に備えて今からミネラルを体に蓄えましょう。



（村上光太郎「薬草を食べるより」）