

学 雑



● 赤ちゃんは、なぜ肌着を裏返しに着ているのだろうか……

赤ちゃんが生まれるとなると、最近の若い母親予備軍は、デパートやスーパーの赤ちゃん用品売り場に行つて、おむつや肌着などの出産準備品を買いこんでくる人が多いようです。

なかには、一枚一枚、丹念に自分で縫つて用意する人もいます。ですが、昔の人はほとんど、木綿のさらしを反物ごと買つてきて、それでおむつや、ひもで結んで着せる小さなじゅばんの肌着をつくつたものです。

ところで、この肌着をつくる時に、必ず縫い目を外に出すようにしました。

なぜ、わざわざ縫い目を外に出すかというと、赤ちゃんの肌はご存じのように、たいへん柔らかでデリケートです。このや

さしい肌に、最も気持ちのよいように、という親心が生んだ知恵なのです。

縫い目が内側にあると、縫い目が肌にあたつて着心地悪く、万一指に縫い目の糸が引っかかっても、自分では十分動くことができない赤ちゃんは、はずすことができません。また、痛覚も十分発達していないので、泣いて訴えることもできません。

また、ひもでなくて、スナックなどをつけたりすると、固いスナックが肌にくいこんで、あとがつくまでになつてしまふのです。

こうしたささいなことは、大人では考えもおよばないようなことですが、小さな赤ちゃんにとっては、大きな事故にもつながることなのです。

飲みすぎ 食べすぎにご用心

忘年会にクリスマスパーティーと、いろいろ催しの多いこの月。

つつい飲みすぎ、食べすぎになってしまいがちです。

「腹も身の内」の言葉通り、自分のおなかは自分でコントロールしましょう。

食べすぎによる 急性胃炎と慢性胃炎

胃はからだのいろいろの器管の中でも比較的障害をおこしやすく、精神的な要因によっても、すぐに異常を起こします。

特にかかりやすいのが胃炎ですが、急性のものと慢性のものがあります。急性胃炎は胃のごく表面の粘膜が炎症をおこしたもので、原因のほとんどが食べすぎ、飲みすぎです。

急性胃炎にかかったら、その日は絶食したほうがいいでしょう。二日目は牛乳や重湯をとり、次第にふつうの食事にもどしていきます。いつまでも胃にラクなものばかりですましていると、体力がつかずかえって回復がおくれます。

栄養のあるものを、よくかんでゆっくりと食べることが大切です。→

慢性の胃炎というのは急性胃炎をこじらせたものではなく、胃の粘膜にある胃腺に障害をおこして、胃液が足りなくなる症状です。病気というより胃の老化現象といえましょう。

それ自体あまりこわい病気ではない胃炎も、胃ガン発生の土台になりやすかったり、腸炎を併発したりすることもあるので、用心が必要です。ふだんから食べすぎないことも大切です。

夜おそくまでものを食べ続けたり、仕事や勉強のため夜食をとることも12月には多いでしょう。食べてすぐに寝るのはよくありません。食べた食物が胃を通過するまでできれば4時間、少なくとも2時間くらいは起きているようにしましょう。

夜食にかぎらず夕食がおそくなった時も同じです。

深夜までお仕事をされる場合などの夜食は、その後もカロリーを必要とするだけに、調理にも工夫が必要です。

短歌

竹内 紀葉

あかあかと燃ゆる夕焼け頭上まで
焼けひろがりぬめくるめき佇つ

大木 静波子

夕茜吸ひつくしたる海の色
三谷の温泉槽に飽かず眺むる

青柳 フミ

金華山渡る舟路を追ふかもめ
秋空高く撒餌ねだれり

伊藤 鏡子

みちのくに初冬の雨は暖かし
三十年來の夫との旅は

伊藤 定男

一ぼんの落穂も気になる吾が世代
もの無き時代にわれら育ちし

藤代 敏子

新海苔と書きたる文字の美しき
姫の守る店をくぐりぬ

岩沢 芳江

天高く限りなく空澄みわたり
紫式部色深まりぬ