

子育ての疑問 Q&A

Q：子どもの視力について気をつける点がありますか？
スクリーニング検査は受けたほうが良いですか？

☆みなと赤十字病院 小児科
菊池先生が教えてください



A：生後3ヶ月までに、正常ならばじっとお母さんの顔を見つめたり、目で物を追ったりするようになります。このころの赤ちゃんの視力は0.1くらいです。けれど、まだどこを見ているかははっきりしないこともしばしばあります。6ヶ月くらいになると、視線はほぼ定まるようになってきます。赤ちゃんの眼は内側の皮膚が白目にかかっていることもあり、眼が内側に寄りすぎている「内斜視」のようにみえることがあります。外側に向く「外斜視」がみられることもあります。多くの場合、これは自然に治ってきますが、なかには本当に斜視のこともあります。フラッシュをたいて撮影した写真のなかに、片方の眼だけ違う色に光っているようなら斜視の可能性ががあります。（日本小児眼科学会より抜粋）

実は斜視の診断は小児科医でも難しいです。最近、6ヶ月以降の乳児の近視、遠視、乱視、不同視、斜視、瞳孔不同がスクリーニング出来る機械が開発され、使用しているクリニックも増えているようです。ただし、保険適応はないので自費診療になります。もちろん、症状がある場合にはスクリーニング検査ではなく、小児も対象にしている眼科を受診しましょう。

教えて！ママ！ 結婚前・出産前・学生時代などに専門的に学んでいたママに聞いちゃおう！

『シェパードパイ』ホームパーティー文化のあるアメリカに短期間住んでいた中でとても簡単で見栄えの良い料理を覚えました。忙しいママたちにもぜひ作ってほしいです。



【材料】（4~5人前） ※パイレックスなど耐熱皿1つ

○トマトソース

- ・合いびき肉...400g
- ・オリーブオイル...適量
- ・ニンニクペースト...適量
- ・ホールトマト...1缶
- ・野菜（玉ねぎ、人参、マッシュルームなど 葉ものでなければなんでもOK）
- ・水...適量
- ・塩、コショウ...適量
- ・ローリエ...1枚

○マッシュドポテト

- ・じゃがいも...5~6個
- ・バター...20~30g
- ・タイム、ローズマリー...適量
- ・牛乳（生クリームでも可）...150ml ※調味料の量はお好みでOK

★パルメザンチーズ...適量

【作り方】

A：トマトソースを作る。

- ①合いびき肉と細かく刻んだ野菜をオリーブオイルで肉がほぐれるように炒める。
- ②肉にだいたい火が通ったら、んにくペースト・塩・コショウで味を整え、ホールトマトと水、ローリエを加える。
- ③焦げない様に時々かき混ぜつつ、水分がとんで煮詰まるまで中火~弱火で放置し、できたら冷ます。

B：マッシュドポテトを作る。

- ①ジャガイモは1つずつ水に濡れた状態でラップに包み、電子レンジで竹串が通るまで4分くらい加熱し、皮をむく。
- ②他の材料と合わせて、滑らかになるまでマッシュする。

C：トマトソースとマッシュドポテトを合わせる。

- ①耐熱皿にトマトソースを敷く。
- ②その上にマッシュドポテトを平らに重ねる。上からパルメザンチーズをかける。
- ③オーブン180℃で20分くらい焼く。材料に火は通っているので焼き色がつけばOK！



編集後記

のんびりんご利用者ママの協力で発行しています

冬季オリンピックを楽しみました。親としては開会式で色んな国旗を見て少しでも外国に親しみをもって欲しいなと思いました。実際、私が忘れてしまった国旗もあり、親子で勉強しながら見た開会式でした。短い間でしたが、ボランティア記者という経験をさせて頂き貴重な体験になりました。ありがとうございました！（ボランティア記者：ゆき）

上の子が0歳代から始めたボランティア記者ですが、4月からは幼稚園入園のため、今回で卒業することになりました。いい加減な私が長期間続けられたのはゆるーく『良い加減』ができからだと思います(^.^)3年間本当にお世話になりました。これからも次男と遊びに来ます♪（ボランティア記者：ぶんたろうママ）

我が家に来客があると1歳の娘もおもてなし精神があるのか、お客さんに自分の飲んでいたコップのお茶や愛用のぬいぐるみ等を次々とわたし、自分なりにもてなしているのを見て成長をほほえましく思いました。（ボランティア記者：ゆずぼん）

歩きたい欲求が強くベビーカーに乗せようとするたびに反り返って抵抗する息子でしたが、久しぶりに対面式で乗せてみたところすんなり＆ご機嫌♪いつまで効果があるかわかりませんが、とりあえずこの数日はスムーズな移動ができてホッとしています。（ボランティア記者：なお）