

診察室より

小児科医 松下賢治

10月になり、朝晩涼しくなってきました。昼間が暑いので気温の変化に気づかず、鼻水が出て、のどが痛い風邪の人が増えています。発熱、のどの赤みで咽頭結膜炎、胃腸炎で嘔吐、下痢の方もまだ目立ちます。ケンケン咳のクループ症状で来院の児も増えています。喘息児も少しずつ増えています。夜中に汗をかく子には、背中にタオルを当てるなど、汗対策もこころがけましょう。また、気温の変化と共にダニの影響も指摘されています。

夏は、熱中症も話題でしたが、これからの時期、低体温症にも気をつけていくことが大切です。雨の中の運動会やマラソンの時なども要注意です。衣服が濡れて、保温できない時など注意が必要です。温かい飲み物で水分補給をしてあげてください。

さて、9/1～9/2にかけて長崎で第48回九州保育団体研究集会在開かれ、参加してきました。1,100人の参加となりました。始まり集会では、被爆者の方からの体験談や訴えがあり、また高校生平和大使の4人が国連で世界の人たちに訴えたことや考えたことを発表しました。まだまだ勉強しないといけないこと、世界のいろいろな考えに接して思ったことを話してくれました。

午後の講座で、私は乳幼児の身体作りの講座に出ましたが、19年間の取り組みの中から、考えたこと、子どもたちと一緒に取り組んだ身体作りから学んだこと、成果について発表されました。私も次男を虹の子保育園に預けていた時、身体作りについていろいろ挑戦している姿から学んだことがあります。子どもの気持ちに寄り添いながら、保育士さんや親からの押しつけでない遊びや運動の工夫の大切さについて話されました。

昨年は食の分科会のことを本にまとめましたが、今回もていねいにまとめられています。ぜひ広めたい本(900円)です。

2日目の食・生活リズムの分科会には、77人の参加があり、食育や自然に触れながら食を学ぶ姿など、発表がありました。保育士と調理場の連携で、子どもたちに伝えていく食、子育てや親の悩みにも答えながら伝えたい食の話もありました。

私もこの19年間、この分科会に関わってきましたが、いつも熱心な思いや工夫が発表されて勉強になります。乳児にいつから箸を持たせたら良いか、今使われている道具の問題点なども出されました。

食べ物通信という月刊誌の10月号では、スマホで急増している若者の老眼や斜視の話題が取り上げられていました。光画面からのブルーライトによる目の網膜に与える影響と電磁場のことが以前から問題になっています。目の網膜が長い時間緊張して、目の疲れや視力低下が起こり、小学3年生から視力0.1以下の子どもが増えてきている現状があります。時々休む、遠くを見るなどの対策が必要です。生体リズムへの影響も指摘されていますが、LEDライトの安全な領域など、さらに研究が進んできています。

疲れやすい、肩こり、頭痛などの症状を訴えてくる10～20代の若者も目立つそうです。正式病名ではありませんが、スマホ老眼と言われています。ドライアイには、温湿布や意識的なまばたきも改善に役立つそうです。

さらに、野球選手で、斜視の影響と思われる空振り、卓球での空振り増も指摘されています。スマホの長時間の使用は、問題です。

最後に予防接種の話題です。鹿児島でも小学生の百日咳の増加もあり、2018年8月より、学童期以降の百日咳、ポリオに対する免疫を維持するために、就学前に任意接種ですが、追加接種が勧められています。



## 10月に注意してほしい感染症ニュース

- RSウイルス感染症…患者報告数の増加が続いています。10月に入っても患者数が多い状態が継続するものと予想されます。特に乳幼児の育児に関わる方は、注意が必要です。
- 溶連菌感染症…12月のピークに向かって患者報告数が増加していくことが予想されます。今後とも溶連菌感染症の患者数の推移には注意が必要です。
- 風しん、先天性風しん症候群…国立感染症研究所によると2018年の風しん患者報告数は、2013年、2012年に次いで3番目に多い報告数となりました。現在首都圏を中心に患者発生がみられていますが、今後は、全国的に患者発生がみられる可能性があり、動向には注意が必要です。

### RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、病原体であるRSウイルスが伝播することによっておこる呼吸器感染症です。潜伏期間は2～8日、一般的には4～6日で発症します。多くの場合は軽い症状ですみませんが、重い場合には咳がひどくなったり、呼吸が苦しくなるなどの症状が出る場合があります。

生後6か月未満の乳児で特に注意してほしい症状として、粘っこい鼻水による鼻づまりの症状が非常に強くなる場合があります。3か月未満の乳児は、口呼吸ができていません。鼻で呼吸をしているために、粘っこい鼻水が詰まっただけでも苦しくなります。そして更に、ミルクやおっぱいを飲むときに口もふさがってしまうと呼吸がしにくい状態となります。

保護者の方は、乳児がおっぱいの飲みが悪くなったなどの変化を注意深く観察しましょう。咳などの症状がある方がお世話をしなければならないときは、手洗いやマスクの装着などで乳幼児に感染させないように気をつけましょう。

### 溶連菌感染症

溶連菌感染症は、学童期の小児に最も多く、3歳以下や成人では典型的な症状が現れることは少ないといわれています。症状としては2～5日の潜伏期間を経て、38度以上の発熱と全身倦怠感、のどの痛みによって発症し、しばしばおう吐を伴います。

また、舌にイチゴのようなぶつぶつができる「イチゴ舌」の症状が現れます。まれに重症化し、全身に赤い発疹が広がる「猩紅熱(しょうこうねつ)」になることがあります。また、十分な抗菌薬の投与による治療をおこなわないと、リウマチ熱や急性糸球体腎炎などを引き起こすことが知られています。主な感染経路は、発症者もしくは保菌者由来の飛沫による飛沫感染と直接接触による接触感染です。

発症者に対しては、適切な抗菌薬による治療が開始されてから48時間が経過するまでは学校、幼稚園、保育園での集団生活は許可すべきではないとされています。

### 風しん、先天性風しん症候群

過去には2012年に2,386人、2013年に14,344人の患者が報告され、この流行に関連した先天性風しん症候群が45人確認されています。

妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、胎児にも風しんウイルスが感染して、眼、耳、心臓に障害を持つ先天性風しん症候群の児が生まれる可能性があります。妊娠中は風しん含有ワクチンの接種は受けられず、受けた後は2か月間妊娠を避ける必要があることから、女性は妊娠前に2回の風しん含有ワクチンを受けておくこと及び妊婦の周囲の者に対するワクチン接種をおこなうことが重要です。

また、30～50代の男性で風しんにかかったことがなく、風しん含有ワクチンを受けていないか、あるいは接種歴が不明の場合は、早めに風しん含有ワクチンを受けておくことがすすめられます。風しんはワクチンで予防可能な感染症です。

感染症♥予防接種ナビより 監修：大阪府済生会中津病院感染管理室室長 国立感染症研究所感染症疫学センター客員研究員 安井良則氏



# お知らせ



日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュールが2018年8月に改訂になり、不活化ポリオワクチンの就学前追加接種が追加されました

## ●予防接種スケジュールのポリオワクチンに関する変更点

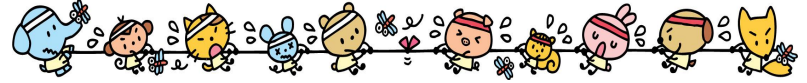
2018年1月の三種混合ワクチンの販売の再開を受けて、三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンをスケジュールに再度入れました。それに伴い、学童期以降の百日咳とポリオに対する免疫を維持するために、就学前の三種混合・不活化ポリオワクチンの追加接種についての推奨（任意接種）を加えました。

### Q なぜ、不活化ポリオワクチンの追加接種が必要なのですか？

A 不活化ポリオワクチンは、現在、4種混合ワクチンに含まれ、1歳までに3回接種し、1歳過ぎに4回目の接種が行われています。4回目接種後、上昇した抗体価は経時的に減衰します。この抗体価を再び上げ、ポリオの発症を防ぐためには、4～6歳での5回目接種が必要です。

### Q 海外ではどのような接種スケジュールなのですか？

A 先進国の多くでは、不活化ポリオワクチンの就学前追加接種が行われています。



### Q 国内にポリオウイルスが輸入されるリスクはありますか？

A 海外では、いまだポリオが流行している地域があり、ポリオウイルスが日本に持ち込まれるリスクはあります。国内への入国者数が年々増加している近年、不活化ポリオワクチンの追加接種を行い、しっかりと備えておくことが大変重要です。

### Q なぜ追加接種のタイミングとして就学前が良いのでしょうか？

A 小学校入学前は入学後に比べて高い接種率が期待できます。就学前のMRワクチン接種と一緒に不活化ポリオワクチンの5回目接種を行うとよいでしょう。

今回、日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュールが改訂されましたが、三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが再度、スケジュールに入りました。不活化ポリオワクチンが、2012年9月に定期接種に導入されてから、5年が経過し、この時に接種した子どもたちも今年6歳になります。不活化ポリオワクチンの導入により、経口生ポリオワクチンによるポリオの発症はなくなりましたが、不活化のワクチンの特徴として、経時的に抗体価が落ちてくるという課題があります。したがって、ポリオに対する抗体価が減衰する前の接種が必要です。ポリオはまだ世界で根絶されていません。海外の様々な国からの入国者が今後も増加することを考えると、いつポリオウイルスが国内に持ち込まれてもおかしくありません。日本の子どもたちをポリオから確実に守るために、日本小児科学会の新しいスケジュールでは、就学前のMR2期接種と同じ時期に、不活化ポリオワクチンの5回目接種を推奨しています。 (新潟大学大学院 歯学総合研究科 小児科学分野 教授 齋藤 昭彦氏 からのコメント)



## 薬の上手な飲ませ方



藤井 健一

診察時によくある相談の一つが、「うちの子ども、薬をのまないで困っています」というものです。

てんかんの薬などで、特定の食べ物や飲み物と一緒に服用できないものはありますが、小児科で出す風邪薬などは、基本的に何を混ぜても問題はありません。

水薬と粉薬が出ていれば、二つを混ぜてのませても大丈夫です。薬をのませるゼリーなども市販されています。ただし何かと混ぜるときは、混ぜてすぐにのませてください。

薬は毎食後という処方が多いのですが、多くの薬は食後にこだわる必要はありません。食事やおやつの前のおなかがいいているときにのませるのがコツです。

乳児の場合はミルクに混ぜても良いのですが、のみ残しのないように、少量のミルクに混ぜて最初のにませましょう。

せき止めやたん切りなどの風邪薬は、1日3回毎食後という処方になっていることも多いのですが、このまま服用すると夜間の症状にはあまり効果がありません。特に夜間のせきがひどい場合は、朝と夕方と寝る前に服用してくださいと指導しています。

抗生物質も1日3回であれば、8時間おきに服用した方が理想的です。

1日2回朝夕服用の薬であれば、朝の分をのみ忘れたら昼までに、夕の分をのみ忘れたら寝る前までに服用しても大丈夫です。

風邪薬や整腸剤は、1、2回のみ忘れても病気の治療にはほとんど関係ありません。しかし、ぜんそくやてんかんなど、特定の病気の薬はのみ忘れると症状が悪化することもあります。1日の服用量をきちんと守ることが大切です。わからないこと、不安なことは、処方される先生に確認してみてください。(大阪府堺市耳原総合病院小児科医師)

## インフルエンザワクチン予約のご案内

インフルエンザの流行は毎年12月頃に始まり、1～3月にピークを迎えます。13歳未満は2回接種ですので、できれば11月、遅くとも12月頃までに接種を終わらせたいところです。ワクチン接種希望の方は、希望日の早めの予約をお勧めします。

通常、月曜日と金曜日の15:30～17:00とインフルエンザワクチンのみの接種日が以下の通りありますのでご検討ください。

接種料金は、組合員価格(税込み2,700円)  
11/10(土)午後、 11/17(土)午後、 11/21(水)午後  
12/1(土)午後、 12/15(土)午後、 12/26(水)午後  
午後は14:00～16:30の時間帯で要予約になります。



## アレルギーを持つ子の親の会

9/27にサンエールかごしまで、除去食の料理教室を行いました。新会員の方の参加もあり、作りながらお互いに近況を話したり、情報交換したり、楽しい時間でした。

- 米粉のポップコーンシュリンプ
- なすと豚肉のレンジ蒸し
- コンソメスープ
- 豆乳くずもち



簡単で、おいしい♪  
4品ができました。



## ピラティス講座のご案内



ピラティスとは、身体の内側の筋肉を鍛える身体づくり。その効果は、姿勢や立ち振る舞い、笑顔、肌の色にも表れると言われています。

日時：10月23日(火) 10時30分～11時30分

場所：生協会館5階(鴨池新町5-8) 参加費：500円

講師：服部ゆう子先生

ヨーロッパ、東京にて雑誌、広告、CMなどでモデルを経験後、ピラティスインストラクターとして、ご活躍中の方です♪

※お問い合わせ・お申し込みは、鹿児島医療生協 健康まちづくり部へ  
TEL: 260-3532 (片平)

お願い致します。

