



診察室より

小児科医 松下賢治

5月になり、新元号も令和になりました。西暦と元号の使い方について、改めて考える機会になりました。今新緑の映える季節です。朝走っていると、ウグイスなど鳥のさえずりも聞こえてきます。ツツジが咲いてきて、彩りが鮮やかです。5月の連休で毎年行っている登山、今年は人吉の市房山を登ってきます。曙ツツジがきれいに咲くところです。鹿児島市内では、この時期、平川のバラ園にも走って行く予定です。

さて外来では、4月はノロウイルスによる胃腸炎で嘔吐・下痢の児が目立ちました。寒かった時期は、クループ症状でケンケン咳の児が来院されました。また、咳が長引くときに、百日咳の乳児や小学生が増えているという記事が南日本新聞に出ました。3ヶ月で227人。咳が長引き強い咳の時は、百日咳も疑いながら治療していく必要があります。また乳児で、発熱のみで受診し、のどにブツブツがあり、ヘルパンギーナの診断をする児も出てきています。

4月11日には、県医師会館で、2つの公開講座が開かれました。1番目は、小児虐待への対応として、全国的に活躍されている福井の小児科医の友田明美教授の講演がありました。小児の虐待体験と脳の研究、愛着障害になり長期にうつ病、自殺行為、衝動的行動、薬物やアルコール依存になっている状況など話され、養育者である親を社会で支える必要性についても触れられました。全国的に体罰は減ってきていますが、言葉の暴力が増えてきており、自己肯定感が低い子どもができていと指摘されました。親子の関係では、不適切な養育になっている状況を認識しようと話されました。人気で500人の参加がありました。

2番目は、スマホと睡眠の話で、鹿児島市内の増田先生が、鹿児島市内で起きている実態を調査され、2歳児から1~2割がスマホ中毒になってきている実態、家庭内でスマホから離れる時間の大切さ、睡眠の大切さなど話されました。

12日には、川辺で帯状疱疹後の痛みへの対応として、皮膚科の先生が話をされました。眠気が少ない、新しい薬の紹介もありましたが、いろいろの状況を見て、対応があるなど改めて勉強になりました。保健学科の整形外科の先生が、痛みのメカニズムについて話され、腰痛、肩こりへの対処の仕方、できるだけ身体を動かすことの大切さなども話されました。最近腰痛、肩こりの人が増えてきています。初期の頃に、適切な対応、運動指導ができるよう勉強も重ねています。

アメリカではしかの流行が始まっているとの報告もありました。アメリカでも最近、予防接種を避ける考え方が広まり、アメリカでは、受けなくて罹患したら罰金を払うシステムも考慮されているようです。発熱が1週間持続したり、合併症もあり、予防接種の取り組みも大切にしたいものです。



百日咳急増

続く激しい咳に注意

新生児の感染 重症化も

鹿児島県内で百日咳の患者数が今年初めから急増していることを受け、専門家は「流行の可能性がある。2週間以上激しい咳が続くようなら、受診してほしい」と早めの対処を呼びかけている。ワクチン接種が可能となるのは生後3カ月からで、新生児が感染すると重症化するおそれもある。

百日咳は百日咳菌による感染症。鹿児島大学歯学総合研究科の西順一郎教授（微生物）によると、咳による飛沫感染が主。感染力ははしか（麻疹）と同程度で「菌はエアロゾル（浮遊粒子）に含まれ空中を漂い、1~2mの近距離で感染する」。人口10万人当たりの患者数をみると、県内は13.41人（3月末現在）で、全国平均3.12人の4倍を超え、全国最多という。

潜伏期間は7~10日。普通のかぜ症状で始まり、次第に咳が激しくなる。感染から2週間たつと、激しい咳が発作的に連続で起こり、息を吸う際に笛の音のような「ヒュー」という音を伴う。次第に症状は治まるが、回復までは2~3カ月ほどかかる。

生後間もない乳児は咳だけでなく、突然呼吸が止まる「無呼吸発作」を起こす場合があり、「0歳児は重症化するケースが多く、特に注意が必要」と話す。

ワクチンはジフテリア、破傷風を含めた3種混合ワクチンや、不活化ポリオワクチンを加えた4種混合ワクチンがある。生後3カ月から約1カ月おきに3回接種した後、標準的には1歳6か月ごろに4回目を接種する。

だが2019年1~3月末までに県内で届け出のあった患者数228人のうち、5~14歳での患者数が150人と、予防接種を経た年代の感染が約7割を占めている。西教授は「（ワクチンで）獲得した免疫が減衰していることが考えられる」と説明。「海外では4~6歳、11~12歳時にワクチンを接種している国が多いが、日本では行なわれてはいない。日本小児科学会も同時期での任意接種を推奨している」と指摘する。

一方、2019年の百日咳による県内の15歳未満の入院患者数は8人で、全てが1歳未満の乳児。3月末時点で、2018年の入院患者数10人に並ぶ勢いとなっている。西教授は「乳児には周囲の大人や兄弟からうつるため、夜中に目が覚めたり、嘔吐を伴う咳が続く場合は、すみやかに受診を」と助言する。（南日本新聞掲載より）



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- 睡眠時間をしっかりとる
- 3食しっかり食べる



☆ 早寝早起き朝ごはん ☆

子どもたちが健やかに成長していくためには、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養と睡眠が大切です。「よく体を動かし、よく食べ、よく寝る」という子どもにとって当たり前の生活リズムが崩れることは、意欲、体力、気力の低下につながります。

1. 睡眠習慣の重要性

- 睡眠の乱れは、健康面に悪影響があります
- ①睡眠時間が短い程、肥満のリスクが高くなる。
 - 睡眠不足の子どもは他の生活習慣もよくないケースが多くあります。
 - 睡眠時間が短いと脂肪を分解する成長ホルモンの量が減少します。
- ②幼児の悪い睡眠習慣には継続性がある。
 - 就寝時刻は年齢とともに遅くなりますが、就学前に早寝の子どものみは小学校になっても早寝、遅寝の子どものみは遅寝という傾向があります。
 - 短時間睡眠は、「起床時の気分が良くない」など、睡眠の質にも影響を与えます。

2. 朝食習慣の重要性

- 朝食を食べないと、色々な面で体に不調が現れます
- ①体温が上昇しにくい ②集中力が低下しやすい ③便秘になりやすい

3. 早寝早起きをして美味しい朝ごはんを食べるポイント

- ①早寝のポイント ○昼間に体を動かす ○決まった時間に寝る
- ②早起きのポイント ○余裕をもって起きる ○太陽の日差し浴びる ○体を動かす
- ③朝食を食べるポイント ○食べやすい形態にする ○口当たりの良い物を食べる

【早寝→朝ごはん→元気に遊ぶ】

このような生活リズムが幼児期に大切な成長ホルモンをしっかりと分泌させてくれます。

子育てサイト参照



尾木ママのみんなで子育て

子育ては楽しいものですが、悩んだりイライラしたりすることもたくさんありますよね。尾木ママこと教育評論家の尾木直樹さんが、気持ちが楽になる子育ての極意を語る新シリーズです。

怒るかわりに「どうしたの？」

こんにちは、尾木ママですよ。今回は、子育て中の人からの相談で多い「子どものしかり方」についてお話しますね。

僕は講演会などでよく「しからなくても、しつけはできる」という話をします。すると「でも時には、しかることも必要ですよね？」と聞かれることが、とっても多いの。みなさん子どものために思っているのよね。でも僕は、赤ちゃんでも思春期の子でも、厳しくしかる必要はないと思っています。

もちろん、やってはいけないことを教えるのは大切です。でも、それは、怖い顔をして言わなくてもいいの。

大きな声で「ダメ」と怒鳴られると、子どもは、そのときは言うことをきくでしょう。でもそれは「怒られるのが怖いから、やめておこう」と思っているだけ。やってはいけない理由までは理解できていないの。「学び」にはつながっていないのです。

子どもの心に届く伝え方のポイントは①子どもに理由を聴く。キーワードは「どうしたの？」②どうしてダメなのか、理由を言葉で説明する一の2つよ。たとえば、姉が弟をたたいたとき、「やめなさい」と、とっさに大声を出してしまうこともあるでしょう。でも、そのあと必ず「どうしたの？」と、理由を聴いてあげてね。

「大切な服を汚されて、嫌だったんだもん」など、子どもが理由を話したら「そうか。それは嫌だったね」と、まずは気持ちを受け止める。その中には、おとも共感できる部分があるはずよ。そのうえで「自分もたたかれると痛いし、嫌だよ」と伝えましょう。

子どもは、自分の気持ちを分かってもらえたと感じると、心が落ち着いて、パワーがわいてきます。そして「たたいてちゃってゴメンね」と、自分から言ったりするものよ。

これからは、「なんでそんなことするの！」と怒る代わりに、「どうしたの？」と聴くようにしてみよう。

そうは言っても、イライラして大声を出してしまうこともあるでしょう。そんなときに大切なのは、後で子どもに謝ること。「怒鳴っちゃってゴメンね」と、きちんと声に出して伝えてね。

「早くしなさい」はタブー

のんびりとテレビを見ている子どもに「早く勉強したら？」「早く寝なさい」…。こんなふうに、何度も言っていないか？「早くしなさい」は「育児のタブー言葉」の1つよ。こういう命令口調で指示されていると、自分で主体的に考えず、人に言われないとできない子になってしまうからです。

僕のおすすめは「いつ？」と聞くこと。「早く勉強しなさい」ではなく、「いつまでテレビを見るの？」と尋ねるの。子どもは「この番組が終わったら」と自分で決めることになり、自分をコントロールする力を身につけることができますよ。

紫外線の地表への照射量は4月から増加し、5月には「強い」ランクに入ります。したがって紫外線の対策は、暑くなる7、8月だけではなく、5月頃に行くことが必要です。

子どもに紫外線対策が必要なわけ

子どものための紫外線対策協会

世界保健機構（WHO）は、子どもに紫外線対策が重要な理由として下記の5点を上げています。

1. 子ども時代は細胞分裂も激しく、成長が盛んな時期であり、おとなよりも環境に対して敏感である。
2. 子ども時代（18歳未満）の日焼けは後年の皮膚がんや目のダメージ（特に白内障）発症のリスクを高める。
3. 生涯に浴びる紫外線の大半は18歳未満までに浴びる。
4. 紫外線被曝は、免疫系の機能低下を引き起こす。
5. 子どもたちは屋外で過ごす時間が多いため、太陽光を浴びる機会が多い。



子どもたちのお肌を守る 紫外線対策 5か条

第1条 紫外線の強い時間の外出を避けよう。10時～15時に屋外で過ごす時間を少なくする生活時間帯の工夫が必要です。

第2条 日陰を利用しよう。日陰では約50%の紫外線を防ぐことができるが、木陰などの状態によりそこまで効果が期待できないこともある。

第3条 UVクリームの有効利用をしよう。SPFとは、主に紫外線B波を何倍防くことができるかを表す数値です。例えば、何も塗らない時20分で肌が赤くなり始める人がSPF25の日焼け止めを使用した場合、20分×25=500分（約800時間）、肌が赤くなるのを防ぐことができます。SPF20以下…日常生活 SPF20～30…通常の外出 SPF30以上…スポーツ・水泳など ただし、汗で流れる場合など塗り直しが必要に。PAとは、紫外線A波をどれくらい防止できるかの目安です。PA+…効果がある PA++…かなり効果がある 成分は、紫外線吸収剤と散乱剤の2種類があります。散乱剤のみの「ノンケミカル」「紫外線吸収剤不使用」「子ども用」と表示されたものの方がお勧めです。

第4条 帽子をかぶる習慣をつけよう。つばの角度が顔を効率よく日陰にする設計の帽子を選びましょう。

第5条 UVカット対応のウェアを活用しよう。子どものUV対策は、UVカット対応のウェアと帽子を中心に活用することが一番有効です。

5月の今こそ梅雨対策

連休が終わり、過ごしやすい気候もつかの間、梅雨はもうすぐそこまで来ています。湿度が上がると気になるのがカビ。お天気のいい今のうちにお掃除してカビの増殖を効率よく防ぎましょう。湿気対策で何より大事なのは換気です。毎日窓を開けて換気している方も多いと思いますが、いつもより念入りにしっかりと行います。湿度が低い日を狙って対角線上の窓を開けて、空気の流れを作ってあげましょう。空気の流れが悪い場所は、風を送るだけでも湿気はかなり飛ばすことができますよ。

また、衣類の防虫対策はもちろんですが、ゴキブリなどの害虫も、成長しきっていないこの時期の対策で、夏の被害を大きく減らすことができます。他に、収納の換気、食品庫の整理、水回りの除菌・除湿、エアコンの掃除など少しずつできるところから始めてみませんか。

♪楽しく汗をかいてリフレッシュ

リフレッシュ ヨガ（講師：狩集 英里子 先生）
5月20日（月） 6月17日（月） 生協会館5階
11時15分～12時15分

骨盤体操（講師：今和泉美貴先生）
5月22日（水）10時半～11時半
参加費：1回500円
生協会館5階

お申し込み：鹿児島医療生協本部
健康まちづくり部 TEL:260-3532（片平）

ピラティス講座のご案内

5月13日（月）
6月3日（月）
10時半～11時半
※6月以降は第1月曜日

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。

ところ：生協会館5階（鴨池生協クリニックは2階）
参加費：500円
講師：服部 裕子 先生
お申し込み：鹿児島医療生協本部
健康まちづくり部 TEL:260-3532（片平）