



げんき通信 7月号



鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.253
2019年 7月

診察室より

小児科医 松下賢治

梅雨の時期が終わると、暑い夏がやってきます。早めの水分補給や涼しさ対策で、十分な睡眠確保も重要です。体調が悪いと熱中症にもかかりやすくなります。流行病では、手足口病、ヘルパンギーナなど、胃腸炎、発熱の児が目立ちました。

ウイルス性の肺炎や喘息の咳に加え、最近では、小学生を中心に百日咳を疑う児がいます。長引く咳、夜間帯の強い咳、乾いた咳では要注意です。最近では、鼻汁検査で百日咳の可能性を疑う検査があり、3~5日かかりますが活用しています。百日咳に対しては、小学生での追加予防接種も検討されています。昼、夜のクーラーの影響かと思われる喉の炎症を訴えるケースも目立ちます。冷房は長い時間ではなく、時々切る対応で夏の暑さを乗り切れたらと思います。

さて、最近のニュースでは、小児虐待、いじめのケースも目立ちます。引きこもりの児を抱える家族の大変さ、地域で何が出来るか考えてみたいものです。家族も人一倍責任を感じ、相談できず抱え込んでいる場合が気になります。子ども食堂の取り組みなど活用しながら、家庭に出かけていける信頼関係を築き、地域で支え合う人間関係が大切ですね。事件の加害者含め、だれも置き去りにしない世の中を作っていきたいものです。

それにしても年金が減らされていく仕組み、安心して年金に頼れない老後、マクロ経済システムのことは、勉強したつもりでしたが、年金制度維持のための制度が、国民の生活補償の制度でないことが分かってきました。誰もが安心して暮らせる年金の実現などにも目を向けていく必要が出てきました。

またスマホと急性内斜視の問題も指摘されてきています。長時間にならないように気を付け、声をかけていきたいものです。すぐには治らないようなので、時間の約束や話し合いが必要です。

食べ物通信7月号の記事に、味覚障害の記事がありました。この10年で味覚障害は、2倍に増えているようです。高血圧、関節リュウマチの薬剤の直接の障害もありますが、多種類の薬剤を服用している(高齢者の4割が、6種類以上の薬を併用している)場合など、亜鉛欠乏になっていくケースがあります。医療機関で検査を受け、亜鉛欠乏があれば、亜鉛を含む薬剤、サプリメントの活用、亜鉛を多く含む食材(カキフライ、豚レバー、練り豆腐など)を摂ることも勧められています。

6月は、名古屋に行く機会がありました。科学館でプラネタリウムを見に行きました。天文学会ができて、100年だそうです。260を超える座席、専門科の50分にわたる星の歴史や宇宙の世界の発展とナゾ、鹿児島で見るのが楽しみになりました。鹿児島でも規模は小さいですが、プラネタリウムがあります。最近の分析技術のすばらしさ、星の歴史が刻まれているのです。



健康

日焼け止め上手に使う

小堀 勝充

夏は熱中症と同時に日焼けにも注意が必要です。学校医をしているので、健診で小学校に伺います。そこで先生たちとお話をしていたときのことです。一人の方がこんな話をされました。「昔は夏休みに真っ黒に日焼けしてくる子どもたちがたくさんいた。元気で健康な証しだ」と。

確かに外遊びは子どもを元気にします。しかし日焼けは一種のやけどなので少し注意が必要です。

日焼けの原因は、日光に含まれる紫外線です。紫外線をたくさん浴びることで心配されることは、①しわやしみのなどの皮膚の老化を早める ②おとなになった時に皮膚がんを発症することがある ③目の病気(白内障、翼状片など)を発症することがある...などです。赤ちゃんの時から強い日焼けには注意しましょう。

日焼けしすぎを防ぐ注意点は4つです。①紫外線が最も強くなる午前10時から午後2時には長時間の野外活動は控える ②日陰を選んで遊ぶ ③つばの広い帽子や肌の露出の少ない衣服を着用する。④サンスクリーン剤(日焼け止め剤)を上手に利用する...です。

サンスクリーン剤の強さは、「SPF15以上」「PA++~++++」であれば、通常の生活では十分です。水や汗にぬれても落ちにくい耐水性(ウォータープルーフ)のものを利用するとよいでしょう。

プールで遊ぶ時も耐水性サンスクリーン剤を使用しましょう。いくつかの研究でプールの水質汚濁の心配はないことが示されています。水着の上に着て日焼けやケガを防ぐ衣類(ラッシュガード)の着用も効果的です。全く紫外線に当たらないと骨を弱くすることがあります。骨を作るには1日に手の甲が15分ほど日光に当たれば十分といわれていますので、普通の散歩を行っていただければ心配いりません。

(医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医)

子育て

「僕の」から「ドウゾ」へ

伊佐治 尚美

保育園の生活に慣れてくると、子どもたちは自分らしさをいかんなく発揮します。「自分で」と自我がふくらむ1歳児。思いは育っても、まだ十分言葉で伝えきれない分、友達に対してたたく・かむ・ひっかくが出てくる時期です。

成長の過程のそういう時期であること、なるべく防ぎたいけど、防ぎきれない時もあるかもしれないことを、おうちの方にもあらかじめ伝えていきます。

いつかは言葉で伝え合えるようになるといいなと成長を願いつつ、「〇〇したかったんだね」「お口でダメって言おうか」「貸してって言おうか」と、子どもの思いに共感しながら、言葉に変えていくことを、根気よく積み重ねています。

ある日、1歳児のK君が、磁石でくっつく汽車を何両かつなげ、レールを組み立てて夢中で走らせていました。その様子を見ていた同じく1歳のT君。楽しそうな様子に自分もやりたくって、K君がちょっと汽車を手から離れたすきに、すかさずその汽車を動かそうとしました。それに気づいたK君が「Kの!」と手を伸ばし、汽車の取り合いになりました。

引っかき合いになる前に止め、「K君が使っていたね」といったん汽車をK君に戻すと、ワーンと泣き始めるT君。K君は何事もなかったように引き続き汽車遊びをしていました。

「T君もやりたかったね。どうしようねえ。」とT君をなぐさめていると、K君が「ドウゾ」と、使っていない別の汽車をT君に持ってきてくれました。T君が受け取り、2人でレールの上を思い思いに汽車を走らせて一緒に遊び始めました。

「ドウゾ」の一言のやり取りの中に、「汽車、欲しいんだね。僕のは貸せないけど、こっちは使っているよ」「うん、使うよ」。そんな2人の心の会話が聞こえたような気がしました。

(民間保育園園長)



夏の健康管理と暑さ対策 梅雨が明けると、夏がすぐそこに。

小児科医 内海 ひろみ

暑くても閉じこもらず、メリハリのある生活を クーラーを上手に使って、夏バテやあせもを予防

よく「赤ちゃんや子どもがいる部屋ではクーラーを使わない方がいいんじゃないでしょうか」という質問をされますが、答えはNO。ただし、「上手に使う」ということがポイントになります。寒暖の差を受けて、体が体温を調節できるようになるための訓練も必要なので、1日中クーラーのついた部屋で過ごすというのはよくありません。たとえば、朝や夕方など紫外線のあまり強くない、気温も高くない時間帯を選んで散歩や外遊びに出かけて、たっぷり遊ばせて汗をかかせ、家に戻ったらシャワーを浴びて汗を流し、クーラーのついた快適な室温の部屋で食事や昼寝をする、というような使い方がおすすめです。クーラーや扇風機を上手に使えば、今の子はひどいあせもになったり夏バテすることはないでしょう。

夏バテするということは、体力が落ちているということ。体力を維持する基本はきちんと食べて、きちんと寝ること。この「食べて」「寝る」ポイントでクーラーや扇風機を使うとよいのです。暑いと寝苦しかったり、食欲が落ちたりするのは赤ちゃんも大人も同じですから。

ただし、クーラーや扇風機を使う時は、赤ちゃんに風が直接当たらないように気をつけてください。クーラーの設定温度の目安は、一般的には外気温との差が5度以内ぐらいがよいとされています。





子どもの便秘は0歳から……。そんな調査結果を、誰もが安心して排せつできる環境づくりに取り組むNPO法人「日本トイレ研究所」(東京都)が公表しました。放っておくと症状が悪化し、治すのに長い時間がかかるといいます。専門医は、日頃接している大人たちが排便の仕組みを正しく理解し、気になる場合は早めに受診するよう呼びかけています。

症状の始まり 半数以上が「1歳未満」

子どもの便秘を病気として正しく治療するための指針「小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン」が2013年、国内で初めて作成された。そこでは発症しやすい時期を①離乳食開始時②トイレトレーニング時③就学開始時とし、ピークは2~4歳としている。

しかし、日本トイレ研究所が昨年11月、「子どもが便秘状態」と考える1~3歳の母親568人に、子どもの症状が気になり出した時期を尋ねたところ、最多が「6カ月以上1歳未満」の30.2%。次いで「6カ月未満」(23.3%)だった。つまり半数以上が0歳から便秘が始まったと答えたのだ。

加藤篤代表理事は「0歳児、それも6か月未満がこんなに多くて驚いた」と話す。排便の頻度を尋ねた質問では、「便秘症と判断する1つの目安である「3日に1回」が1位で35.7%。これを含め「3~7日に1回」が計47%に達していた。

また同じアンケートから、母親たちが排便の知識を得る相手は1位が「家族」、2位が「友人」で、保育所や保健所などをしのいだ。

加藤さんは「しゃべれない赤ちゃんにとって、うんちは唯一の健康指標。でも食に比べ、排便の知識を得る機会は圧倒的に少なく、軽視されやすい」と指摘。「1カ月や3カ月健診など早い段階での情報提供や、保健所、医療機関、保育所・幼稚園が手を組んで、親身に相談に応じる環境を作らねば」と話す。同研究所では、専門医がいる病院リストをウェブ上で公開している。

3歳の娘 脂汗を流し苦しみ出した 肛門切れ便失禁 浣腸も入らず

今年1月中旬。「うーっ。おなか痛いよう」 脂汗を流して泣き叫ぶ娘=当時3歳7カ月=を、都内の経営コンサルタント秋山ゆかりさん(46)は見つけれなかった。娘は生後4カ月ごろ、便が少なく硬い日があり「便秘かも」と感じ始めた。以後、ブルーやひじきなど食物繊維が多いものを与えるように心がけていたが、昨年12月に危篤の祖父を見舞う日が続き、食事がコンビニおにぎりなどに偏ってしまった。排便が3日おきになり、硬いうんちを出せば肛門周りが切れてひどく痛がった。なぜか便失禁が始まり、保育所に行くのも渋るようになった。そこで自宅近くの総合病院の小児科を受診すると、「小児慢性機能性便秘症」と診断された。

だが処方通りに下剤を毎日10滴ずつ飲ませたところ、今度は床の上を転げ回るほど苦しき始めた。暴れる娘を夫と押さえつけて浣腸するが、グリセリン液は少ししか入らない。泣き叫ぶほか、吐いたり、体が震えてしゃべれなくなったりもした。このやり方でいいのか? トraumになるのでは……。

見かねた秋山さんはネット検索で子どもの便秘に詳しい専門医の記事を読み、メールを送って初診にこぎつけた。

親子が尋ねたのは都立小児総合医療センターの消化器科の村越孝次さん。ベテランの小児外科医で、2013年の診療ガイドラインの作成に協力した1人だ。「どの患者もどうしようもない状態になって駆け込んでくるが、本当は便秘を疑ったらすぐに受診して欲しい。自我が芽生える3歳までに治すのが理想的なんです」

村越さんが秋山さんの娘さんを診察すると、大量の硬い便が詰まった直腸が、かなり太くなっていた。肛門の手前は「便塞栓(べんそくせん)」と呼ばれる状態で、いくら下剤を飲んで便を軟らかくしても、出口がふさがって出なかったのが苦痛の原因と分かった。便失禁は、水分を含んだ便が固まった便と粘膜とのわずかな隙間を伝わって漏れ出す典型的な症状だった。

長時間いきんだ後の排便で切れ痔になると、痛のは嫌だと我慢してしまう悪循環を招く。そんな小児の便秘のメカニズムを、村越さんはていねいに説明した。

その上で、娘さんに体内で固まった便を造影剤を注入して溶かして出す治療をほどこし、秋山さんにはカテーテルを使った浣腸のやり方を自宅でも行えるよう指導して「毎日、お尻近くのうんちのまとめ出しを」と指示した。

これは、大量の便をため込んで伸びた腸壁で感じなくなった「直腸肛門反射」を呼び戻すための、地道な日課だ。大切なのは子ども自身が便意を催し、うんちを出し、すっきりする感覚を身につけることだという。

「保護者は子どもの排便回数や量、形状に意識を向けて。小児科医の中には『浣腸はくせになる』と誤解して適切に治療していないケースもある。正しく理解し、早めに専門医に相談してほしい」(朝日新聞より抜粋)

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを

がまんすると、段々うんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後は、トイレに座ってうんちをする時間を作りましょう。

朝うんちのポイント

1. ゆとりをもって朝起きる。
2. 朝起きたら水またはお茶を飲む。
3. 朝ご飯をきちんと食べる。
4. 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



親子で参加してみませんか

夏休み特別企画

夏休み★平和のじかん★

とき：7月27日(土)10時~11時30分
 ところ：鴨池生協会館 1階フロア
 内容：平和のDVD鑑賞・絵本の読み聞かせ
 ドリンクタイム・折り紙とシャボン玉
 参加費：無料

戦争の悲惨さ、平和の大切さを子どもたちに伝えたい。大人も一緒に学び、後世に伝えましょう。

小児科の先生と学ぼう

★子どものための救急講座★

とき：7月31日(水)10時30分~12時
 ところ：鴨池生協会館 5階
 内容：救急蘇生法に挑戦! AEDってなに??
 けがをしたときの応急処置 など
 ※対象：小学生くらい 参加費：無料
 ☆お申し込み・お問い合わせ先
 鹿兒島医療生協 健康まちづくり部
 TEL:260-3532 (担当:片平)

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日位で解熱します。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が3~5日位続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができて、発熱する事もあります。食事はのどごしの良い物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ充血し、普段より目やにや涙が出ます。タオルは共有しないようにしましょう。

休診のご案内

8/2(金) 小児科医が学会出張のため、休診となります。予めご了承ください。