



げんき通信 10月号



鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.256
2019年 10月

9月前半まで暑い夏が残り、雨が多かったり、台風の影響があったりする季節の変わり目でした。それでも朝晩涼しくなり、気温の低下と共に、喘息の発症も目立つようになりました。熱だけの子どもの受診、扁桃腺炎、ヘルパンギーナ、胃腸炎、咳が長引いて肺炎のケースもあります。乳児では発熱と咳が強いRSウイルス感染症の流行、リンゴ病、鶏刺しを食べての細菌性腸炎の児もいました。時々、発熱がありインフルエンザを疑う例もあります。また学童で、咳が長引く時は、百日咳も考えて、検査、加療することもあります。

さて、9/7～9/8 は、宮崎市で、九州保育団体合同研究集会が開かれました。私は、この会には、食生活リズム分科会の世話人を頼まれ、参加してきました。日曜日の21の分科会のひとつを担当しています。今回も4つの演題があり、53人の参加がありました。離乳食の進め方、食を通しての体とこころ作り、給食を支える連携、昼寝の見直しなど活発な論議がありました。全体としては、九州圏内から863名の保育士、研究者、親が集まり、学習と話し合いをしました。テーマが、＜共に学び、学びがつなぐ子どもの未来＞でした。

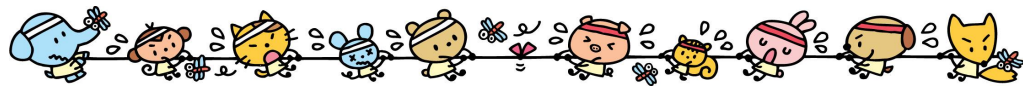
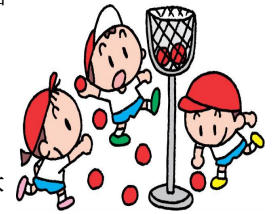
今年は、子どもの権利条約に日本が批准し25年になることをふまえ、子どもが一人の人間として持っている権利を行使できているか、子育てで政策や理解がまだ十分には広がっていない現状など発表されました。

子どもの虐待、子どもが大切にされていない現状があります。10月より幼児教育、保育の無償化も出されていますが、まだまだ不十分な中身であり、給食費も有料化になり、親の負担が増える人の課題なども出されていました。給食費の負担を軽くする自治体も増えてきています。保育園の質を確保する意見も出されました。

閉会式の記念講演では、＜今子どもの育ちにとって大切なものは何か＞ 京都の龍谷大学の白石先生が講演されました。子どもの発達には、子どもの願いから出発する、子どもの願いと周囲の社会的なもの、矛盾することとの葛藤の中で、互いに認め合い尊重され、力を合わせて新しい価値を作っていく過程を話されました。乳児期からの援助、子どもの見方を広げる良い講演でした。また、父親の立場で、NPOとして、子どもの虐待防止に取り組んでいる人の話もあり、子どものために何でもできることはやろうという取り組みで、学んでいきたいものでした。他にも、今子どもに必要な自己肯定感の話などもありました。

さて、朝ドラの話にすすみます。なつぞらでは、戦争孤児が、たくさんの人に助けられながら、自分の才能を磨き、発揮し、過ごす人生、働きながら子育ても頑張った女性の生き方が描かれていました。周りの理解を得ながら進む生き方、多様な生き方を探す、貫く、社会の有りようが問われているようで、涙なしにはみられませんでした。

9月には、元マラソンランナーの増田明美さんが鹿児島に来られ、知、好、楽の話をされていたようです。10数年前、私は千葉で増田さんの話を直接聞いたことがあります。いつも温かいメッセージを話されていたのを覚えています。



睡眠リズム作る早起き

小堀 勝充

昔から元気な子どもたちの生活リズムの基本は「早寝早起き」といわれてきました。とはいえ、生後まもない赤ちゃんは、昼夜を問わず寝るもの。授乳やミルクが終わるたびに眠ってしまい3～4時間ごとに目を覚ます、を繰り返します。

赤ちゃんは、生後3カ月頃から昼夜の明るさの変化をたよりに生活リズムをつくり始めるといわれています。夜はできるだけ暗くして、お昼寝の時は少し暗い程度で寝かせるようにしましょう。

生後6カ月を過ぎたあたりから「明るい時間に起きて暗くなる時には寝る」といった生活リズムが身につく、夜に長い時間連続して寝られることが多くなります。睡眠リズムが崩れないように、お昼寝は15時頃までとしましょう。

人は朝起きた時間の14～15時間後に眠くなります。乳幼児期の子どもも、その時間に眠る準備をします。子どもを興奮させないように、静かな音楽や歌を聞かせたり絵本の読み聞かせをしたりして過ごします。毎晩、絵本を読んだら寝るというような定番の儀式をつくれるとよいでしょう。

夏に楽しいイベントが続いて、生活リズムが崩れていることがあるかもしれません。夜早く寝かせようとしても、朝起きた時間が遅ければなかなか寝られないかもしれません。

生活リズムを戻すためには、少しずつ起きる時間を早めて早起きにしていきましょう。生活リズムの基本は「早起き早寝」といった方がよいかもしれません。

人の体内時計は、朝早く起きて、できれば日光を浴びることでスイッチが入り、体も心も自律神経も1日を始める準備が整います。少し体を動かしてしっかり朝食をとることも大切です。家族みんなで、そんな生活リズムをつくっていけるといいですね。

(医療生協さいたま・熊谷生協病院 小児科医師)

みみちゃんの会（子育て班です）
10月17日（木）10時30分～12時
運動会＆ランチ会を行います。
参加費：100円 場所：生協会館5階
別途弁当代として（大人500円、子ども300円）
連絡先：かごしま医療生協健康まちづくり部
TEL:260-3532（片平）までお願いいたします。

秋かぜに注意



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節しましょう。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。



インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザの流行期に入りました 鹿児島県感染症情報 9/27 更新

感染症発生動向調査事業における本件のインフルエンザ定点医療機関あたりの患者報告数（定点あたり報告数）が、2019 年第 37 週において、1.04 となり、国が流行開始の目安としている 1.00 を超え、インフルエンザの流行期に入りました。

インフルエンザについて

1. インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現われます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子さまではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方は肺炎を伴うなど重症になることがあります。

2. インフルエンザにかからないために

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を提言させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種する方が増加する傾向にあります。

2) 外出後の手洗いなど

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥した室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。（ぬれたタオルなどを干すだけでも効果があります。）

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

※不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これをも

用いたマスクを不織布製マスクと言います。

3. インフルエンザにかかったら

① 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

② 咳やくしゃみなどの症状があるときは、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。

③ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

④ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

⑤ 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも 2 日間は、小児・未成年者が一人にならないよう配慮が必要です。

4. インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのか？

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出すると言われています。そのため、ウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出すると言われています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用するなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

参考までに、現在、学校保健安全法（昭和 33 年法律第 56 号）では「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあっては、3 日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたとき



インフルエンザワクチンについて

人間の身体には、ウイルスに感染すると排除する働きがあります。感染したウイルスに対しては、抗体という物質を作ります。再び同じウイルスが身体に入ってきた時は、この抗体がウイルスを倒します。これを免疫と言います。この免疫を利用するのが予防接種になります。科学的に処理をして感染性を無くしたインフルエンザウイルスを、身体に入れて、抗体を作らせてインフルエンザウイルスに対しての、免疫力を高めます。科学処理をされたインフルエンザウイルスをワクチンと呼び、ワクチンを接種することでインフルエンザの予防になります。インフルエンザワクチンを接種してから、約 2 週間かけて抗体が作られます。つまり、インフルエンザが流行してから慌てて、予防接種をしても抗体が間に合わないことがあります。せっかく予防接種を受けても、抗体ができる前に感染すると発症します。予防接種をして 1 ヶ月後に抗体の効果がピークになって、3 ヶ月ぐらいいから段々と低くなります。予防接種の効果は一般的に 5 ヶ月と言われています。また、ワクチンを接種したからといって、100%効くとは限らないのも事実です。手洗い・うがいの習慣、流行期に人混みの中にいかない、マスクをする、体調を整えるなどの予防が大切です。

子育てサイトから





インフルエンザワクチン予約のご案内

10 月 1 日より、インフルエンザワクチンの接種を開始しております。13 歳未満の方は、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。

通常の予防接種の時間帯

月曜日と金曜日の 15:30～17:00

特別枠として

インフルエンザワクチンのみの追加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 2,750 円）

11 月 9 日（土）、11 月 16 日（土）、11 月 20 日（水）

11 月 30 日（土）、12 月 21 日（土）

いずれも、14：00～16：30 です。

鴨池生協クリニック小児科（鴨池新町 5-8）

TEL：252-1321