

診察室より

小児科医 松下賢治

11月中旬頃から、短い秋を過ぎてやっとならしくなってきました。外来では、気温の変化についていけず、のどの痛みや咳、特に乾いた咳の方が多いようですが、漢方の麦門冬湯で効果がみられる方もあります。朝晩の気温差で、喘息症状も時々みられるようになりました。また、溶連菌感染症やウイルス性胃腸炎も多くみられ、インフルエンザもばらばらですがみられます。

インフルエンザワクチンの希望者も多く、診療日以外の水曜の午後や土曜日の午後にも接種していますが、ピークを迎えています。鼻腔に入れるインフルエンザワクチンの話も出てきていますが、実用化は4年後と聞いています。その前に、副作用など検討されてからのことです。副作用もなく効果があれば、ぜひ勧めたいと思っています。

インフルエンザの治療に関して、一言です。全症例への抗インフルエンザ薬は、不要です。重症で頭痛が強く、全身状態が悪く、喘息など基礎疾患がある場合などは、考慮して抗ウイルス剤や漢方なども活用しています。昨年から使用されてきているゾフルーザの評価もこれからです。

咳がひどい場合は、百日咳も考えながら検査、加療しています。免疫の力が落ちてくるためと言われていますが、小学校に上がる前に三種混合ワクチンの追加接種をしている病院も出てきています。まだ有料ですが、ご希望の方はご相談ください。



最近テレビなどで、『腸活』が話題になっています。NHKでも取り上げられていましたが、この20年で、小児の便秘が6倍に増えているそうです。外来でも、数年前から便秘の相談が増えています。便秘のパンフレットも出され、食事や薬の説明がされていますが、私はいつも生活リズムのことも強調しています。

朝起きてすぐ食事では、腸が目覚めていません。せめて1時間位たってから食事ができないか、説明しています。なかなか朝の忙しい時間に、早く起こすのも大変ですが、努力して頂けないか話しています。もちろん繊維の多い食事を増やしたり、特に豆類、海藻類、煮た野菜の活用などについても話しています。また、腸内細菌の種類も話題にしています。住む環境や長年の生活の変化に対応した食生活は、やはり重要です。

県医師会館で、増えてきている虐待児事件の多さに対応した小児虐待の話と、あおり運転に対する警察からの話がありました。今虐待をしている親、家族に対して、若者がボランティアで支える活動をしてきていることを知り、これからは加害者に対する援助が求められていくなと思いました。

タバコの3次喫煙も話題です。受動喫煙のことは、よく知られるようになってきましたが、親が外でタバコを吸いそのまま家に入ると、髪の毛や衣服についてタバコの有害物質が残るそうです。2009年からアメリカで報告されてきたようです。受動喫煙に比べて、タバコの有害物質に長時間さらされることによる健康被害にも、注目していく必要がありそうです。

最後に、子どもの権利条約の話です。親による虐待事件を聞くたびに、子どもを保護の対象ではなく権利を持つ主体として、生存、発達、保護、参加の権利を大切にしなければならないと考えさせられます。20年位前に鹿児島でも話題になり、勉強し自分の子育てにも活かしてきました。一人一人に向き合い、大切にされているという気持ちを伝え、支えていけたらと思います。



## 予防接種は毎年しよう 小堀 勝充

11月に入り気温が下がって冬の風邪が流行し始めました。冬の風邪の代表はインフルエンザです。

インフルエンザの予防接種はどうされましたか？

「予防接種は本当に効くのか」と迷っている方も多いことでしょう。そんな質問に答える前に、まずはインフルエンザウイルスについてお話ししましょう。

インフルエンザウイルスには、A型とB型、C型があります。

あまり話題に上らないC型は、症状が非常に軽く普通の風邪とほとんど変わりありません。4~5歳までに感染すると免疫ができてその後は感染することがなくなります。そのため予防接種もありません。

一方、A型は重症化や大流行もしやすく毎年話題になります。ウイルス表面のタンパク質の分類からH1~16, N1~9の組み合わせで多くの種類があります。さらに同タイプのA型でも少しずつ変異します。

B型はA型ほどではありませんが、重症~中等症で毎年流行します。変異があると大流行することがありますが、A型ほど変異しないようです。

インフルエンザワクチンは、その年に流行するA型とB型のインフルエンザウイルスのタイプを予想して製造されます。

さてその効果ですが、乳幼児を対象とした最近の国内の報告では、発症を20~60%減らすことができるとされています。発病後の重症化を減らすという複数の報告もあります。

毎年インフルエンザの予防接種を受けているといろいろなタイプの免疫を持つことができるので、年齢が上がるにつれて感染しにくくなるようです。インフルエンザの感染予防には、手洗い・うがい・マスクの着用と、予防接種を毎年受けるとよいでしょう。(医療生協さいたま・熊谷生協病院長小児科医師)



## 感染性胃腸炎 ノロウイルスの季節 渡辺 瑞香子

毎年11月から3月頃まで冬型の胃腸炎、食中毒として知られているノロウイルス感染症が流行します。

症状は腹痛、繰り返す嘔吐、下痢です。主な感染経路は2つです。

1つは経口感染です。ウイルスで汚染された二枚貝を十分に加熱しないで食べる、調理器具などを介して汚染された飲食物を摂取するなどで感染します。2つめは接触感染で、感染者の便・吐物に接触した手や物を介して広がります。

潜伏期間は24~48時間と短く、少ない量のウイルス(100個以下)でも発症します。おとなも子どもも感染し、通常は数日で回復しますが、乳幼児や高齢者は重症化することがあり、配慮が必要です。とくに乳幼児は脱水症になりやすく、急性期は経口補水液などで水分を補います。

吐き気が治まったら食事を再開していくようにします。

母乳の場合は、中断しないで飲み続けていて大丈夫です。

ウイルスへの特効薬はありません。整腸剤などを処方し、水分がとれない時は点滴をします。

感染拡大の防止策は、感染者との接触の有無にかかわらず、せっけんとうす流水による丁寧な手洗いです。感染しても症状の出ない方もいるためです。

感染者の便・吐物は手袋やマスクをして直接触れないように注意し、ビニール袋に入れ密閉して廃棄します。汚染された衣類、シーツなどは塩素系漂白剤で消毒してから洗い、他のものに汚染が広がらないようにしましょう。

家庭用塩素系漂白剤キャップ1杯を水道水1ℓで薄めて消毒用に調整し、汚れのふき取りなどに使うと便利です。カーペットなど漂白剤を使えないところはスチームアイロンをあてると効果があります。(宮城県塩釜市 坂総合病院小児科科長)



0.1%の消毒液のつくり方 (便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類などの消毒)  
500ml のペットボトルに最初入っていたところまで水を入れ、キャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる。消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後、10分くらいしてから水拭きします。

0.02%の消毒液のつくり方 (おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒)  
2ℓのペットボトルに最初入っていたところまで水を入れ、キャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる。消毒液に10分くらいつけてから水ですすぎます。

消毒にあたっては、アルコールやエタノールでは殺菌効果はありません。

鹿児島市では、本市に住民登録があり、麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）の接種歴のない7歳以上20歳未満の方を対象に、麻しん風しん混合ワクチンの接種費用を助成します。

対象者・接種期限

	対象者	接種期限
通常	麻しん風しん混合ワクチンの接種歴のない7歳以上20歳未満の者	A：20歳の誕生日の前日まで B：令和元年7月1日～令和4年3月31日まで (注) A、Bいずれか早い日
特例	麻しん風しん混合ワクチンの接種歴のない平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの者	令和元年7月1日～令和2年3月31日まで



接種費用：無料（全額公費負担）（注）助成の対象となるのは1人1回です。

- 実施方法 ○ 対象の方へは、本市から予防票等の必要書類を送付します。  
○ 届いた予防票を委託機関へ持参して予防接種を受けてください。  
○ 医療機関の窓口での接種費用の自己負担はありません。

なお、転入された方は、お問い合わせ先までご連絡いただければ予防票を送付いたします。

お問い合わせ  
健康福祉局保健所保健予防課 感染症対策係  
〒892-8677 鹿児島市山下町11-1  
電話番号：099-803-7023  
ファックス：099-803-7026

麻しん風しんの予防のために、予防接種は最も有効な予防策の1つです。定期予防接種対象者は、期間内に早めに予防接種を受けてください。

1期（1歳以上2歳未満）

2期（5歳以上7歳未満で、小学校就学前の1年間 3/31まで）参考：平成29年度の予防接種率は、1期が91%、2期が91.4%でした。

鹿児島市では、出生時の先天性風しん症候群を予防するため、妊娠を希望する女性を対象に風しんの抗体検査や予防接種費用の助成を行っています。

**小児の3割に耐性ウイルス インフルエンザ治療薬 ゾフルーザ服用で**（南日本新聞 11/26 掲載）

1回の服用で済む手軽さから人気のあるインフルエンザ治療薬ゾフルーザを飲んだ15歳以下の患者の約3割から、薬の効かない耐性ウイルスが検出されたと、東京大学の河岡義裕教授と今井正樹准教授らのチームが11/25付の英科学誌に発表した。

通常のウイルスと同程度の病原性を持つと考えられ、河岡教授は「耐性ウイルスによって熱が再び出て治癒が長引く可能性がある」と注意を呼びかけている。

チームはH1N1型かH3N2型のウイルスに感染し、ゾフルーザを服用した15歳以下27人の治療の様子を調べた。すると、うち8人から耐性ウイルスが検出された。ゾフルーザを飲んでいない3歳の女兒からも耐性ウイルスが見つかった。服用した兄から耐性ウイルスがうつった可能性が高いとしている。また、患者から取り出した耐性ウイルスをフェレットなどの動物に感染させた実験もした。増えやすさは、通常のウイルスと同じ位だった。



**子どもとスマホ**

**遊び場なく居場所求める**

森野 百合子（東京都立小児総合医療センター児童・思春期精神科医）

「ちょっとだけ」のつもりが、なかなかやめられないインターネットのゲームやSNS。心配なのが子どものスマホ（スマートフォン）依存です。スマホが一般に普及し始めた2012年以降、診療に来るネット依存の子どもの数が急激に増えました。オンラインゲームや動画視聴がやめられない子が大半です。ネットに熱中するあまり生活リズムが崩れて睡眠不足になると、イライラしがちになります。家族への暴力をふるうまでになり、診察に来る子もいます。

睡眠不足は子どもの発育への影響も心配です。成長ホルモンは睡眠中に最も分泌されるためです。睡眠不足のため朝起きられず学校へ行けなくなる場合もあります。世界保健機関（WHO）は昨年、ゲーム依存症を精神疾患に認定しました。日常生活でゲームを優先してしまい、家庭や学校、仕事に悪影響が出て抑制できないなどの状態が12カ月以上続いた場合、依存症と診断される可能性があります。

子どもがネット依存になる背景には、子どもたちを取り巻く今の社会状況も大きく影響しています。外で安全に遊ぶ場が減ったことで、就学前からゲームを始める子が増えています。深夜まで塾に通うため子ども同士で遊ぶ時間が減ったことも大きな要因だと感じています。

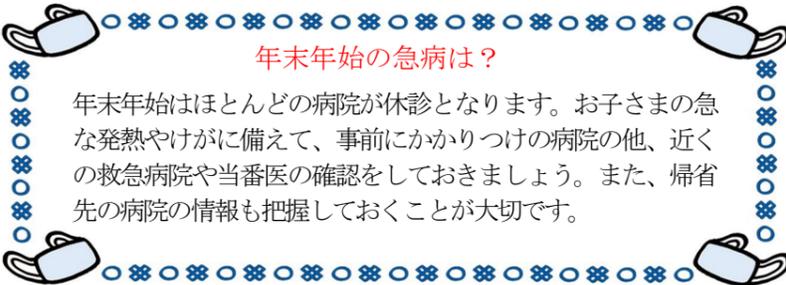
不登校の子が人との交流や遊びの場を求めてスマホに依存してしまう場合もあります。ゲームはプレイ時間や課金によって「やった分だけ成果が出る」ため、まじめな子ほどのめり込みやすい傾向があるとも言われています。

**叱るのは逆効果 親子でルール・現実で人と交流を**



スマホを持たせる際に不可欠なのは、使い方を子ども任せせず、必ず親子でルールを決めることです。ネット利用の目的や時間制限、親が履歴を確認するかどうかなど、親子でよく話し合っ決めてみましょう。また、友達や家族と一緒に遊んだり、おしゃべりしたりと、現実世界で楽しみを感じられる時間をつくるのが大切です。家庭でも、親子で運動をしたり、将棋やトランプで遊んだりする時間を意識的につくってみましょう。

共働きなどで子どもと一緒にいられる時間が少なくても、休日に10分でも親子で密に過ごす時間がつくれるといいですね。依存している本人こそ、一番困って「やめたい」と悩んでいます。ネットにのめりこむきっかけが何だったのか、根気よく話を聞いてみてください。「だから言ったでしょう」などと叱ると、子どもは悩みを言えなくなります。家庭で抱え込まず、学校の先生やスクールカウンセラー、児童精神科など専門家に相談しましょう。



**年末年始の急病は？**

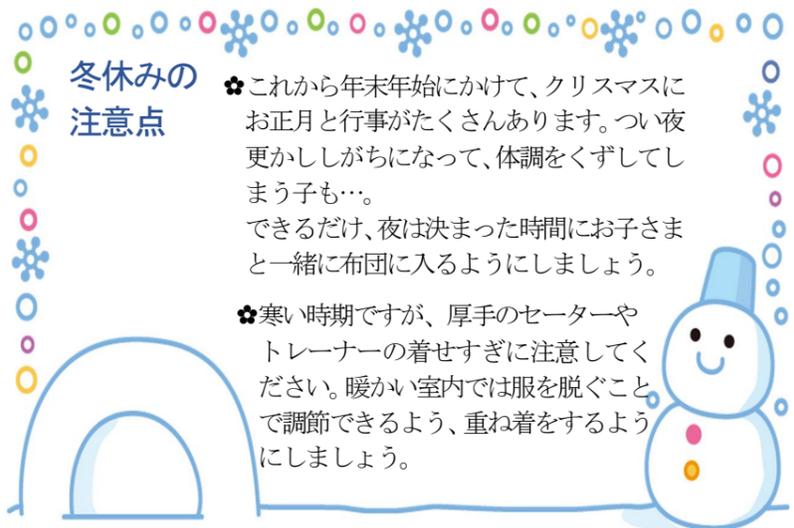
年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院や当番医の確認をしておきましょう。また、帰省先の病院の情報も把握しておくのが大切です。

**年末年始休診のお知らせ**

12月29日（日）～1月3日（金）まで、クリニックは休診となります。

内科は、1月4日（土）の午前から、午後は休診です。

小児科は、1月6日（月）から、15時～18時の診療となります。



**冬休みの注意点**

❖これから年末年始にかけて、クリスマスにお正月と行事がたくさんあります。つい夜更かししがちになって、体調をくずしてしまう子も…。

できるだけ、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。

❖寒い時期ですが、厚手のセーターやトレーナーの着せすぎに注意してください。暖かい室内では服を脱ぐことで調節できるよう、重ね着をするようにしましょう。