

診察室から

小児科医 松下 賢治

3月初めから寒暖の差があり、風邪や喘息の来院が増え、インフルエンザも3月中旬頃までみられました。

また、アレルギー性鼻炎の患者さんも例年より多く受診されました。くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみ、とても辛そうでした。抗アレルギー剤など活用ですむ場合もありますが、食生活や腸の環境を整えることの重要性を改めて感じています。お腹を冷やさないことや、味噌汁などの発酵食品など腸の環境を整える食べ物を多く摂ることです。腹一杯食べないことや、適度な運動も必要です。他に胃腸炎、手足口病、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症なども少し目立ちます。

3月もいろいろ外に出て勉強する機会がありました。3月初めに、有機農業協同組合参加の人からの紹介で、食生活を考える講演会と味噌作り体験をする機会があり、吉野の菖蒲学園で初めて経験してきました。

大阪から夫婦で味噌作りや環境を考える講演をしている方をお呼びし、20数人の熱心な若者たちと3時間ほどの体験をしました。こうじの選択や良い海塩を選び、大豆を手でつぶし、数人ずつの4グループで力を合わせて味噌を作りました。我が家でも是非作っていきたくと思っています。良い味噌なら、悪玉大腸菌も30分で死ぬという実験もされ、食べ物大切さを改めて感じました。

もう一つの話は、3月10日に第46回天草マラソン大会に参加しましたが、その前夜祭で、アンチエイジングで有名な白沢卓治氏の講演があり、アルツハイマー病も治る時代になってきたという内容でした。睡眠時間、歯に詰める水銀、血糖バランスなど36の生活習慣を改善していく必要性について話されました。今全国で話題になっている本のような感じです。甘い物の摂り過ぎが気になる方は、少し内容が専門的ですが、購入してみてもいいかわりでしょうか。『アルツハイマー病、真実と終焉』1800円です。マラソン大会の方は、ハーフの距離を、<遅いあなたが主役>の大会、時間を気にせず、きれいな海を見ながら気持ちよく走りました。

3月25日のNHK、山中伸弥氏とタモリさんが登場する健康番組があり、身体の出す情報がメッセージをつかみ、治療に結びつけていく取り組みが、この10年で進んできているようです。運動も免疫細胞活性化に役に立っているようです。癌や心臓病に関する内容を中心に、活かす治療ができる時代になってきています。

すくすく子どもたち

健康

睡眠・朝食のリズム大事 藤井 健一

育児休暇中のお母さんからこんな声が寄せられました。「4月から2歳の娘を保育園に預けて職場復帰します。ですが、子どもの寝る時間が遅いことに悩んでいる」というものです。夜遅くお父さんが帰宅して子どもと遊んでしまい、遅くなることも多いそうです。

育児休暇中であれば、遅く寝ても朝はゆっくり寝ていられます。子どもも睡眠不足になることはあまりありません。しかし、保育園や幼稚園が始まるとそうはいきません。

両親のどちらかが仕事で遅く帰宅する日は、寝入りばなの子どもを起こさないように気をつけましょう。

新生活が始まると、慣れない生活に疲れが出たり、外遊びが増えたりして早く寝てくれるようになる場合があります。

一方、夜10時を過ぎても寝てくれないという声を聞きます。昼寝が長すぎるなどが原因のこともあります。寝る前にテレビやゲームなどで音や光の刺激を浴びることが原因になる場合もあります。寝る前は、照明を少し暗くして静かに過ごすことで寝つきがよくなることもあります。

朝食もしっかりとりましょう。子どもは、保育園や幼稚園でたくさん体を動かすので、朝にエネルギーを補給することが非常に大切です。朝は本当に忙しいので、手早く簡単に用意できて子どもが喜ぶ朝食を工夫できるといいですね。

入園すると、次々と病気にかかることがあります。初めての集団生活でさまざまなウイルスや細菌にさらされるからです。でも、病気にかかることで、体の中に免疫力が蓄えられていきます。1年もすればかなり丈夫になり、生活リズムも少しずつ整ってきます。まずは親が緊張しすぎず、焦らないことです。大らかに子どもを見守っていきましょう。

(大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師)

子育て

心育てる友達との給食 竹内 圭

保育園の子どもたちは、給食室の先生が毎日作ってくれるおいしい給食が大好きです。3月は、年長クラスの子どもたちがリクエストした献立になりました。

今年一番人気は唐揚げで、その次はカレーライスです。他にも、焼き魚や野菜あんかけ、豚汁、鶏肉の照り焼き、ミートスパゲティ、そうめんのすまし汁など、どれも名前をみただけでよだれが出そうです。

おやつメニューのリクエストもあります。白玉粉と小豆あんを混ぜて焼いた「もちもちあずき」はわが園オリジナル。その名の通りもちもちとした食感が人気で、おやつリクエストの上位でした。他にもスイートポテトやさつまいもクッキー、蒸しパンなどが子どもたちに人気です。

リクエストの内容を見ると、子どもたちが毎日の生活の中で、給食やおやつを「おいしいわ」「やった、これ大好き」と喜びながら食べていたのが伝わってきます。好き嫌いもありますが、食べることはどの子どももみんな大好きです。自分がリクエストしたメニューを「早く食べたーい」と心待ちにして過ごしていました。

保育園の給食は子どもの成長を「食」という面から支え、毎日一緒に生活をしている友達と「食べる」ことを通じて、心も育てています。給食室の先生は保育士とともに離乳食やアレルギーなど、保護者の食に関する悩みや苦勞にも丁寧に対応しながら、保護者の成長も支えてくれています。食べることは生きること。小さいときから毎日ずっと食べ続けている給食は、文字通り、みんなの心とからだを育てています。給食室の先生は、保育園で食べた給食のことを子どもたちがいつまでも覚えていてくれる事を願いながら、今日も腕を振っています。

(民間保育園園長)

アレルギーを持つ子の親の会からのお知らせ
「食物アレルギーの到達点と課題」
について、小児科医にお話をさせていただきます。
日時 5月16日(水) 14時~15時30分
場所 生協会館5階(鴨池新町)
講師 松下賢治 参加費 無料
参加申し込みや詳しいことにつきましては、
鴨池生協クリニック小児科 ☎252-1321
までお願い致します。

アレルギーを持つ子の親の会
3/22に、除去食の料理教室を行いました。

メニュー

- ★ケーキ寿司
- ★春のハンバーグ
- ★春野菜のサラダ
- ★さつま芋まんじゅう

3家族参加しました。子どもたちもお手伝い。おいしくて、とても楽しい時間になりました。会員募集中です。



春の健康管理のポイント

春は入園、入学、進級など、新しいことが始まる季節です。急な環境の変化により、体調をくずす子どももいます。初めての集団生活で病気に感染したり、精神的に不安定になることもあるでしょう。体調維持には十分注意しましょう。



幼児期

幼稚園や保育園は、子どもが初めて家庭を離れて入る大きな集団です。慣れなくて当たり前です。友達とケンカして泣かされることもあるでしょうし、集団で行動することになじめない子どももいます。初めのうちは、園で過ごす時間がストレスになる子どもも多く、「行きたくない」と訴えることも少なくないでしょう。

そんなとき「どうして？」と、つい叱りたくなりますが、親ばなれのチャンスと考え、ゆったりした気持ちで送り出しましょう。そして、家に帰ってきたら、園で頑張ったことをほめ、抱きしめたり、子どもの話をよく聞いてあげます。そうすることで子どもはお母さんの愛情を感じ、心が安定し、「行きたくない」気持ちを克服できます。

働くお母さんは、子どもと接する時間が少なくなりがちです。しかし、一緒にいる時間が短いかと悲観的になることはありません。保育園にお迎えに行ったら「迎えに来たよ」と言って、抱きしめてあげてください。家に帰ってからは、たくさん話しかけたり、抱っこして、密度の濃い時間を過ごしましょう。1日数回、お母さんがギュッと抱きしめてあげれば、子どもは十分に愛情を感じます。

学童期（1～2年生）

小学校に入学すると、子どもの生活は遊び中心から学習中心に大きく変化します。宿題や明日の学校の準備といった、習慣的にやらなければいけないことも増えます。お母さんは、それまでの優しいお母さんから「～しなさい」という、子どもの自立を促すお母さんに変わりがちです。子どもは、こうした急激な生活環境の変化に適応できず、お腹をこわしたり、風邪をひきやすくなることもあります。

たびたび体調をくずすようなら、お母さんは追い立てるような態度を改め、不安や悩みを理解してあげましょう。心配なことは、保健室の先生に相談してみるのもいいでしょう。

Q. 学校での排便が嫌で便秘に

A. 起床から登校までの時間をたっぷりとり、排便のリズムづくりを

大腸のぜん動運動は起床後 30～60 分ぐらいで活発になり、水分や食事の刺激を受けることで便意をもよおします。朝起きたらまずコップ 1 杯の水かお茶を飲み、食事をして、登校までの時間に余裕をもたせると、大抵その間に便意が起こるはずですよ。

朝ぎりぎりまで寝ているようなら、生活習慣を見直して早起きを心がけ、家で排便する習慣をつけるようにしましょう。

Q. 朝、腹痛を訴える原因は？

A. 環境の変化にすぐに適応できない子ども。不安や悩みを聞いてあげて

新入生の中には、急な環境の変化に対応できない子どももたくさんいます。腹痛を訴えるのも 1 つの SOS 信号かもしれません。まず病的な原因があるかどうか小児科を受診します。

病的なものがなかったとしても、子どもは、自分の信号が受け入れられたことで安心して外に出て行けることもあります。

励ますだけでなく、学校で不安なことがあるかどうか、子どもの悩みに耳を傾けてあげましょう。（子育てサイト ベビカムより抜粋）



おたふくかぜで難聴、聴力戻らず「こんな後遺症があるとは…」

都内の小学 5 年生の男児は昨年 8 月、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）にかかり、難聴を発症しました。病気の回復後も右耳の聴力は戻らず、ほとんど聞こえなくなりました。おたふくかぜによる難聴は、2015～16 年に全国で少なくとも 348 人が診断されていたことが日本耳鼻咽喉科学会の調査で判明しました。

おたふくかぜはムンプスウイルスの感染で起こります。多くは 1～2 週間で治りますが、ウイルスが脳を包む膜に入って頭痛や高熱を発する無菌性髄膜炎や、難聴などを伴うこともあります。ワクチンで 90% 以上発症を防げるとされています。

難聴は、鼓膜の奥で聴力をつかさどる 蝸牛(かぎゅう) がウイルスでダメージを受けて起こります。調査は全国の耳鼻咽喉科 5,565 施設に対して行われました（回答率 64%）。

調査結果によると、おたふくかぜによる難聴のうち詳しく調べた 336 人の 7 割が 20 歳未満の子どもでした。子育て世代の 30 歳代も 2 割近くを占めました。

片耳に後遺症を負った 287 人のうち 9 割が重い難聴。両耳の難聴は 16 人で、人工内耳や補聴器をつけている人もいます。都内の男児の右耳の難聴がわかったのは発熱から数日後。横になってテレビを見ながら休んでいて、音が聞こえないと気づきました。約 1 年たって慣れてきましたが、ザワザワした場所で音が聞き取りにくく、学校で話しかけられたことに気付かなかったこともありました。男児の母親は「こんな後遺症があると思わなかった。知っていたらワクチンを打ったのに」と悔やむ。

おたふくかぜによる難聴は、炎症をしずめるステロイド剤の治療でわずかに回復することがありますが、ほとんど治らない。これまでは片耳の聴力が残る人が多いとして、深刻に考えられてきませんでした。

「ワクチンを接種するより、うつされたほうが免疫がついていい」との「うわさ」があります。調査した国立成育医療研究センター耳鼻咽喉科医長の守本倫子さんは、「うつるほうがいいというのは間違い。難聴は一生つきあう可能性がある後遺症。ワクチン接種などで予防することが大切です」と話します。

おたふくかぜのワクチンは現在、国がすすめる定期接種ではなく、希望者が受ける形の任意接種となっています。接種率は 3～4 割と低い現状です。

以前は麻疹、風疹との混合ワクチンで、定期接種とみなされた時期がありましたが、無菌性髄膜炎の副作用が相次ぎ、1993 年にこの混合ワクチンは中止されました。

厚生労働省の研究班による 2003 年度の報告では、おたふくかぜで無菌性髄膜炎が起こるのは患者の 1・24% でしたが、ワクチンの副作用の無菌性髄膜炎は接種者の 0・03～0・06% にとどまりました。

しかし一度、問題とされたワクチンを、再び定期接種にするのは難しく、海外の製品も効果の持続性に課題があるといわれています。

国は定期接種化を目指し、新たなワクチン開発を製薬会社に促しています。感染症に詳しい川崎市健康安全研究所長の岡部信彦さんは「現在のおたふくかぜワクチンも、多くの人が受けるよう、ワクチンの重要性を理解してもらいたい」と指摘しています。（ヨミドクターより抜粋）

