

診察室より

小児科医 松下賢治

4月後半から新緑が目立つ時期になりました。気持ちよい時期ですが、4月頃から急に昼間は暑くなり、朝晩は少し寒いので、身体が気温の変化についていけず、衣服の調整が難しい状況です。そのため、風邪をひいたり、喘息が出たり、熱中症になる子もすでに出ています。水分補給や汗対策に気をつけていきましょう。

感染症では、沖縄の麻しん（はしか）の流行が話題になっています。輸入麻しんによるものです。かつて日本は、麻しん輸出国と言われた時期がありました。予防接種後進国とも言われた時期がありました。その反省で、予防接種が先進国並みになりました。今沖縄で56人の子どもを中心に麻しんの流行があり、全国に広がろうとしています。予防接種を1回受けている人なら、軽い麻しんになる可能性もあります。また修飾麻しんと言って、症状の軽い麻しん、風邪症状、発疹になる可能性があります。

もう一つの感染症の話題は、おたふくかぜです。朝ドラ＜半分・青い＞の主人公が、9歳でおたふくかぜにかかり、左耳が難聴になり、身体のバランスを崩したり、耳が聞こえないための苦労が描かれています。

もう一つの話題は、滑舌が悪い子どもの増加について、テレビ番組で取り上げていました。舌を使わない食生活、ストローを使う、よくかむ事が減り、舌を使う生活が減り、そのためイ行の言葉が出ない子どもが増えています。3ヶ月練習して出せるようになったと歯科医の先生が話されていました。

4月15日は、昨年亡くなった日野原医師が呼びかけてできた＜新老人の会＞の大会が鹿児島でありました。昼間の講演では、陶芸家の沈寿官氏が、鹿児島の焼き物の歴史や歴史上で果たした薩摩の役割、韓国と日本の国民性の違いなど興味ある話をされました。

またさらに、ロッテのまさかり投法で活躍した村田選手が、今でも離島の子どもたちに指導し、現役を続けている様子を語り、希望を見失わず、目的を達成する努力、継続の必要性について語られました。

夜の交流会では、私たち鹿児島島のひよっとこ仲間も踊りましたが、日野原医師の伝えたかったミッション（伝導、あきらめない、常に新しく挑戦する力などについて、ビデオ鑑賞し、琉球の唄や踊り、100才踊りなど楽しみました。私も準会員として、さらに努力していきたい、自分の経験を語り伝えていきたいと強く思いました。

5月の連休は、3日に憲法学習会があり、4日には山登りに挑戦です。熊本の山行きを計画しています。皆様の情報、このげんき通信に対する感想や質問など待っています！



5月の健康管理のポイント

▼体が「暑さ」になれていない時期は要注意

消防庁では、毎年5月から熱中症の救急搬送人数を発表しています。例年の傾向では、5月の中旬から徐々に増加。6月には梅雨の晴れ間などに熱中症で搬送される人が多くなります。この時期の熱中症は、「急な暑さ」が大きな原因です。人間の体は、暑い環境で体温が上がると、汗をかいて体温を下げる仕組みになっています。ところが、冬の間はあまり汗をかかないので、今の時期はまだ汗をかき機能が熱を逃がして体温を下げる機能が活発に働きません。体が本格的な暑さに慣れていない状態です。熱中症予防のポイントは「こまめな水分補給」と「上手な体温発散」です。汗をかいたら、タオルなどで拭いて、体をぬれたままにしないことが大事です。

▼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食しっかり食べることが大切です。

▼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。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ことから始めてみませんか。

子育て班「みみちゃんの会」主催

ネイルケア講座のご案内

と き : 5月 24日(木) 10時30分~12時

と ころ : 鴨池 生協会館 (鴨池生協クリニック) 5階

参加費 : 500円

講 師 : 中村 愛美さん(ネイルルーム ラブブルカ オーナー)

☆ご持参いただくもの☆

- ・手ふき用タオル
- ・ファイル(爪の形を整えるもの)
- ・キューティクルオイル(ハンドクリームでもOK)
- ・ガーゼ(ガーゼハンカチでもOK)
- ・小さめのボウルか洗面器(手をお湯につけるための容器)

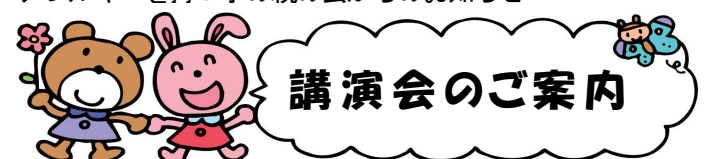
☆お申し込み・お問い合わせ☆

鹿児島医療生協 健康まちづくり部

Tel 260-3532(片平)

☆お子さま連れの方もご参加いただけます!

アレルギーを持つ子の親の会からのお知らせ



講演会のご案内

「食物アレルギーの到達点と課題」

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 : 小児科医 松下賢治

参加費 : 無料

☆アレルギーを持つ子の親の会では、年4回の除去食の料理教室と年1回学習会を行っています。随時会員を募集していますので、お気軽に参加してみませんか。

☆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 Tel 252-1321(窪田)までお願い致します。

麻しんは、麻しんウイルスが原因で発症。感染者と同じ空間にいただけで感染する。10日～12日の潜伏期間を経たのち、初期は38度前後の発熱や咳、結膜充血、口腔内に白い斑点ができるなどの症状がある。2～4日後に一時的に熱は下がるが、その後39度超の高熱や全身に発疹が現れる。

鹿児島大学歯学総合研究科の西順一郎教授（微生物学）は「多くは7～10日ほどで回復するが、悪化すると脳炎や肺炎を引き起こす。千人に1人は死ぬ病気で、注意が必要」と指摘する。

日本は2015年3月、世界保健機関（WHO）から「麻しん排除状態」の認定を受けた。現在、国内での流行は海外への旅行者や訪日客が持ち込んだウイルスが原因となっている。沖縄の例も、台湾からの訪日客が感染源とされる。

南米大陸や、オーストラリア、韓国などは排除状態にあるが、ヨーロッパや東南アジア、アフリカなどでは流行がみられる。西教授は「十分な抗体がない人が流行地に行くのは危険。訪日客も増え、ウイルスが持ち込まれる危険も増している」と話す。

ワクチンは現在、1歳（第1期）と就学前1年間（第2期）の2回定期接種する機会がある。2回接種になったのは2006年6月から。ワクチン接種が始まった1978年～2006年5月までは、定期接種は1回だった。

ワクチン接種が始まる前の世代は、多くの人が1度感染しており、免疫のある人が多い。1回だけの接種だと、免疫力が落ちている可能性があるという。麻しんに対する免疫が不十分な人が麻しんウイルスに感染した場合、麻しんと気づかないまま感染を広げる可能性もある。

また、西教授は鹿児島県の定期接種率の低さも指摘する。2016年度の鹿児島県の接種率は、第1期が96.7%（全国29位）、第2期が90.6%（同46位）と低い。「第2期の接種率が低い状態が長年続いており、2回接種になった以降の世代も、毎年10～15%が2回目を受けていない」という。

西教授は麻しん感染の予防として、①母子手帳で自分が何回接種を受けたのか確認。特に20代後半～40代前半の人は注意。②1回しか受けていない人は近くの医療機関に問い合わせる。③流行地に渡航予定がある人は自分の免疫状態を知っておく。④子どもの定期接種は通知が来たら速やかに、必ず2回とも受けさせる一などの徹底を呼びかけている。

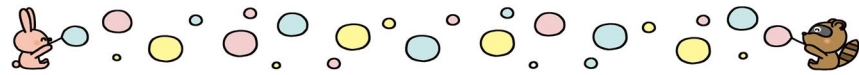
麻しん（はしか）のワクチン接種	
6ヶ月未満	母体を通じて抗体があるので接種は不要
6ヶ月～1歳未満	身近に麻しん患者の発症が認められる場合は接種可
1歳	1回目の定期接種対象。早めの接種を
2～4歳	1回目の接種済み→不要。未接種者は接種を
5～6歳（就学前1年間）	2回目の定期接種対象。早めの接種を

麻しんワクチン接種の歴史	
～1977年	定期接種なし
1978年～2006年5月	定期接種1回
2006年6月～	定期接種2回

※2008年～2012年度の5年間、特別措置として中学1年生と高校3年生相当年齢の人は2回目のワクチン接種があった

ワクチンについて

厚生労働省ホームページより



麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。麻しんの予防接種が最も有効な予防法と言えます。また、麻しんの患者さんに接触した場合、72時間以内に麻しんワクチンの接種をすることも効果的であると考えられています。接触後5、6日以内であれば、γグロブリンの注射で発症を抑えることができる可能性がありますが、安易にとれる方法ではありません。詳しくは、かかりつけの医師とご相談ください。また、定期接種の対象者だけではなく、医療・教育関係者や海外渡航を計画している成人も、麻しんの罹患歴や予防接種歴が明らかでない場合は、予防接種を検討してください。

麻しん含有ワクチン（主に接種されているのは、麻しん風しん混合ワクチン）を接種することによって、95%以上の人が麻しんウイルスに対する免疫を獲得することができると言われています。また、2回の接種を受けることで1回の接種では免疫が付かなかった方の多くに免疫を付けることができます。さらに、接種後年数の経過と共に、免疫が低下してきた人に対しては、2回目のワクチンを受けることで免疫を増強させる効果があります。

なお、麻しん含有ワクチンは、ニワトリの胚細胞を用いて製造されており、卵そのものを使っていないため卵アレルギーによるアレルギー反応の心配はほとんどないとされています。しかし、重度のアレルギー（アナフィラキシー反応の既往のある人など）のある方は、ワクチンに含まれるその他の成分によるアレルギー反応が生ずる可能性もあるので、接種時にかかりつけの医師に相談してください。

Q & A



Q1 妊娠しているのですが麻しんの流行が心配です。どうしたらよいのでしょうか？

A1 妊娠中に麻しんにかかると流産や早産を起こす可能性があります。妊娠前であれば未接種・未罹患の場合、ワクチン接種を受けることを積極的に検討すべきですが、すでに妊娠しているのであればワクチン接種を受けることができませんので、麻しん流行時には外出を避け、人混みに近づかないようにするなどの注意が必要です。また、麻しん流行時に、同居者に麻しんにかかる可能性の高い方（例えば麻しんワクチンの2回接種を完了していない者で、医療従事者や教育関係者など麻しんウイルスにさらされる可能性が高い者など）がおられる場合はワクチン接種などの対応について、かかりつけの医師にご相談ください。

Q2 過去に麻しんにかかったことがあるのですが予防接種を受けるべきでしょうか？

A2 今まで麻しんにかかったことが確実である（検査で麻しんの感染が確認された場合）場合は、免疫を持っていると考えられることから、予防接種を受ける必要はありません。しかし、麻しんかどうか明らかでない場合はかかりつけの医師にご相談ください。たとえかかったことがある人がワクチン接種をしても副反応は増強しません。もし、麻しん又は風しんの片方にかかったことがあっても、他方にはかかっていない場合、定期接種対象者は麻しん風しん混合ワクチンを定期の予防接種として受けることができます。

Q3 麻しんの予防接種を受けるのに、単独の麻しんワクチンの代わりに、麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）を接種しても健康への影響に問題ありませんか？



A3 麻しんの予防対策としては、麻しん風しん混合ワクチンは単独ワクチンと同様の効果が期待されます。また、麻しんワクチンの代わりに混合ワクチンを接種しても、健康への影響に問題はありませぬ。むしろ風しんの予防にもつながる利点があります。

ただし、麻しん風しん混合ワクチンは、生ワクチンという種類のワクチンですので、接種後2ヶ月程度の避妊が必要です。これは、お腹の中の赤ちゃんへの影響をできるだけ避けるためです。また、麻しんの単独ワクチン、風しんの単独ワクチンの接種に当たっても、妊娠している方は接種を受けることはできません。接種後2ヶ月程度、妊娠を避けるなど同様の注意が必要です。

麻しんワクチン品薄のお知らせ

麻しんの流行、拡大のおそれに伴う需要増のため、当面、麻しんワクチンについては、発注しても入荷未定の状況です。麻しん風しん混合ワクチンに関しては、4月末の時点では、小児定期接種への影響はないとの通達がありましたが、今後の動きによっては影響が出てくるのが考えられます。予めご了承ください。尚、定期接種の時期にある方は、早めにご相談ください。

予防接種の時間帯は、月曜日の15時30分～17時、金曜日の15時～17時です。鴨池生協クリニック小児科 TEL 252-1321