

5月後半頃から昼間の気温上昇があり、雨も増えて蒸し暑くなり、過ごしにくい季節になってきました。気温の変化もあり、喘息、のど風邪、咳、胃腸炎の下痢に加え、鶏刺しや卵を食べた後の下痢、腹痛、血便の症状の細菌性腸炎の小児も時折みられるようになってきました。流行病では、溶連菌感染症、手足口病、結膜炎の小児も時折加療しています。

鴨池生協クリニックの取り組みとしては、食物アレルギーの教室を開催しました。今までの取り組みのまとめに加え、最近の食物アレルギーの現状と課題について、話させていただきました。どうしたら予防につながるか、どういう食生活が望ましいか、考えていきたいものです。

私も5月で68歳になりました。いつまでも元気で、仕事や目的を持って活動していきたいと思い、朝のジョギング、睡眠、いろいろの読書を通じて、人のためにも役立つ活動を継続していきたいと思っています。

最近のニュースでは、アメフトでの卑劣な行為を監督が指示ではないとのいいわけ、まるで国会での疑惑隠し、改ざん問題と根が同じと思いました。セクハラ発言、行為も話題になっています。また性教育のことも話題になりました。相手のことを思いやる姿勢、性教育にも数年取り組んだことがありますが、女性の身体や負担を理解し、女性の身体やこころを思いやる姿勢が性教育の基本です。

さて、昨年からの憲法に関する話題も気になるところです。今年5月3日のNHKの番組では、戦後憲法論議があり、憲法が押しつけの白熱した論議が起きて、当時の憲法審査会が15年の調査、検討を行い、国会で、さらに国民も納得して、新たなアメリカの要求、憲法9条をやめて自衛軍を持つことを断ったという内容でした。当時も押しつけではないとの結論でした。今アメリカと北朝鮮のトップ会談実現で、戦争を避け、核兵器をなくしていく方向に建設的にいけば良いと思っています。

1950年の朝鮮戦争では、数百万人の被害が出ており、1994年にも北朝鮮核施設爆破まであと一歩までだったのが、平和交渉で戦争が起きなくて済んだという記録もあります。戦争になったら日本も巻き込まれて、被害が拡大することが指摘されています。これからも関心を持ち続けることが重要です。

すくすく子どもたち

夜泣き 心配しすぎない 藤井 健一

4月からやっと保育園に入ったものの、頻繁に発熱してお迎えに行くというご両親も多いのではないのでしょうか。

ちょっとした風邪でも、派手に発熱するタイプのお子さんは大変です。ただし、発熱は体が弱いからではなく、免疫反応がしっかり働いている証拠です。ある程度の食欲や活気があれば、あまり心配はいりません。2〜3カ月で落ち着いてきますので、もうしばらく頑張ってください。

さて、発熱もなく日中は元気にしていたのに、突然夜中に激しく泣き出ししたりすることがあります。

一般的には、夜泣きといいますが、古くは、「疳(かん)の虫」といって、癩癧(かんしゃく)を起こす虫が体の中にいると考えられていました。実際に、虫がいるわけではありませんが、手が付けられないような泣き方をする子どもがいるので、そのように考えられたのかもしれない。多くの場合、乳児期後半に入って出てきます。見知らぬ人をとても怖がったり、親から離れると極端に不安になったりします。

これは、子どもの順調な発達経過なのですが、子どもなりに精神的に不安定になり、いったん泣き出すと、自分では収められなくなるようです。抱いて揺すってやったりして、安心できる状態をつくってあげてください。

心配はいりません。そのうち必ず夜泣きしなくなります。子育て仲間や先輩たちに相談したり愚痴を聞いてもらったりしながら上手に乗り越えましょう。

とはいえ、親御さんの中には、この大変な時期が永遠に続くような気がしたり、なにか病気があるのかと心配になったりすることもあります。そんなときは、早めにお近くの小児科医にも一度ご相談ください。

(大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師)



6月4日〜6月10日までの1週間は、
歯と口の健康週間です。

虫とのふれあいも学び 竹内 圭

子どもは虫が大好きです。この季節、保育園の園庭には、虫たちがたくさんやってきます。ある日、2歳児クラスの子どもたちがテントウムシを見つけて遊んでいました。小さな指でつまんで手のひらに乗せる子もいます。手の中で動きまわるテントウムシを何人かで頭を寄せ合って不思議そうに見ていました。

ちょっとだけ私も子どもたちの輪の中に寄せてもらいました。手のひらに乗せたテントウムシは、垂直に立てた指の先までのぼりつめ、突然羽を広げて空に向かって飛んでいきます。

それを子どもたちと一緒に目で追いかけた私は「テントウムシさん飛んでいったなあ」といいました。

虫といえばダンゴムシが子どもたちに大人気です。園庭にいるダンゴムシをたくさん見つけては小さな入れ物に入れます。「これは僕のもの!」とばかりに自分の下駄箱に「宝物」を隠すように置いています。手で触れない子も、入れ物の中で動くダンゴムシの姿をじーっと見つめて楽しんでます。

夏には園庭のケアキにセミがたくさんやってきて、毎日のようにセミとりが始まることでしょう。

身近な生き物である「虫」とのふれあいは、子どもたちにとってかけがえのない実体験です。ついさっきまで生きて動いていたものが、急に動かなくなってしまうことがあります。虫の動きや形をみたり、さわったりすることでその不思議さや面白さを感じます。文字と写真や言葉だけの「学習」では得られないものを、子どもたちは虫という生き物とのふれあいを通して学んでいます。

かけがえのない学びを子ども時代に安心してできるように、そのための自然環境がどの子にも保障される世の中になるように一。おとなの大切な役割です。

(民間保育園園長)

「熱中症」は、梅雨の晴れ間にも要注意

熱中症は、気温の高い日はもちろん、実は梅雨の晴れ間にも多く発生しています。身体がまだ暑さに慣れていないこの時期、梅雨時の蒸し暑さには特に注意が必要です。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと汗が出にくくなるため、熱中症にかかりやすくなるのです。

大人は何となくとも、体温調整機能が未熟な小さな子どもの場合は熱中症を起こす可能性があります。真夏日や炎天下で注意が必要なのは言うまでもありませんが、曇っていてもジメジメとまとわりつくような暑さを感じる日や室内でのスポーツをしている時なども、お子さんの体調変化には気をつけてあげてください。

また日頃から栄養、睡眠をしっかり取ることも大切。適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことも、熱中症に負けない身体づくりの基本です。

気をつけよう! ダニ、カビの繁殖

6月〜10月はダニの繁殖のピーク 肺炎の原因にもなるカビ 一般的なカビの発育条件は、温度 20〜25℃、相対湿度 80% 以上で、浴室の壁、天井、家具の裏やベッドの下に繁殖します。カビの胞子は、特に5月から7月と10月に多くなります。快適な生活に欠かせないクーラーも手入れを怠ると、カビの温床になりカビをまき散らしかねません。

直径が1ミクロン(1ミリの千分の1)以下のカビは簡単に肺の中まで入り込み、肺炎を起こすことがあります。その他、気管支喘息やアレルギー性鼻炎の原因にもなります。

梅雨の湿気対策で最も簡単かつ効果が上がりやすいのは換気です。窓を二か所以上開けて空気の通り道を作りましょう。

手足口病 鹿児島県が流行警報

鹿児島県は5/24、口の中や手や足などに水泡性の発疹ができる手足口病の流行発生警報を県内全域に発令した。発令は2017年7月13日に続き2年連続。県は「排便後やおむつ交換後の手洗いを徹底し、発熱や嘔吐などがあるときは医療機関を受診して」と呼びかけている。



手足口病とは？

手足口病は夏季に流行し、7月にピークを迎えるウイルス性の感染症。原因ウイルスは「エンテロウイルス」と「コクサッキーウイルス」で、複数の種類があるので何度もかかる可能性も。患者のほとんどは小児で、5歳未満の小児が80%を占めますが、まれに大人にも感染します。

子どもの三大夏風邪に注意！

夏になると子どもを中心に患者数が増える感染症が、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」。「子どもの三大夏風邪」と呼ばれたりもしますが、例年6月から8月にかけてそれぞれの流行がピークを迎えますので、特徴や注意点を確認し、事前の感染対策に備えましょう。

潜伏期間は、3～6日。

口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水泡性の発疹が現れて、1～3日間発熱することがあります。水泡は、かさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなります。また、1～2ヶ月後に手足の爪がはがれることがあります。大事にはいたらずに新しい爪が生えてきます。

ですが、口の中にできた水泡がつぶれた後にできる口内炎（口の中にできた潰瘍）がひどく、食事や飲みものを受けつけなくなることから、「脱水症状」を起こすことも。また、原因ウイルスの「エンテロウイルス」は無菌性髄膜炎の90%を占めるため、まれに脳炎を伴って重症化することもあるので注意が必要です。

かかってしまった時の対処法

手足口病に対する特効薬はありませんが、口内炎に対して鎮痛薬で痛みを和らげたり、粘膜保護剤の軟膏などが処方されることがあります。のどに痛みがあるので、オレンジジュースなどのような刺激のあるものは避け、のどごしの良い少し冷たい飲みものをおすすめです。（例えば、麦茶や牛乳、冷めたスープなど）食べものは、刺激が少なくかまずに飲み込めるものにしましょう。（例えば、ゼリーやプリン、冷めたおじや、豆腐など）約5日程度で治ります。



Point

保育園などへの登園の目安は、発熱（熱が下がってから1日以上経過）・口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれることなどです。

感染を拡大させないため、対策しましょう

★感染経路をキチンと把握しましょう

手足口病は、くしゃみなどの際に出る飛沫によって感染する「飛沫感染」と、舐めて唾液や鼻水がついたおもちゃの貸し借りなど、手が触れることで感染する「接触感染」が主な感染経路です。また、回復後も口（呼吸器）から1～2週間、便から2～4週間にわたってウイルスが排泄されるので、おむつなどの交換後に汚染された手指を介して感染が広がります。

手指消毒

手足口病は、飛沫や手指を介して感染するので、十分な手洗いと手指消毒が大切です。また、回復後も便にウイルスが排出されているので、トイレ後やおむつ交換後は手洗いと食毒を徹底しましょう。



湿疹が悪化しやすい季節

ダニに刺されたり、皮膚炎や肌のトラブルも増える季節です。梅雨時には、アトピー性皮膚炎が一時的に悪化することがあります。ダニ、カビ、ハウスダストの影響、さらに汗に溶けた汚れや塩分などがかゆみを引き起こしていると推測されます。汗を洗い流すなど、汗の管理が大切になります。

とびひに注意 馬場 直子(神奈川県立こども医療センター皮膚科部長)

「とびひ」とは？

「とびひ」の正式名称は「伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）」といます。細菌が皮膚に感染することで発症し、人にうつる病気です。かきむしった手を介して、水ぶくれがあつという間に全身へ広がる様子が、火事の火の粉が飛び火することに似ているため、「とびひ」と呼ばれています。

とびひは、虫刺されやあせもをかいたり、小さなケガでできた皮膚の傷に細菌が入り込み、感染することで発症します。

主に原因となる細菌を退治する治療を行います。かゆみ強い場合は、かゆみを抑える治療も行われます。とびひは、ひどくならないうちに治療を始めると、より早く治すことができます。気になる症状があれば、早めに皮膚科や小児科を受診しましょう。

Q & A

Q1. お薬は、いつまで続けたら良いですか？

A. とびひの症状がなくなっても、原因となる細菌が残っていることがあります。自己判断でお薬をやめず、医師の指示に従いましょう。

Q2. 通園・通学は、やめたほうがよいですか？

A. 出席停止が義務づけられた病気ではありませんが、とびひの状態や、通園・通学先の規則にもよりますので、医師や担任の先生、保育士さんに相談しましょう。また、通園・通学をする場合は、他の人にうつさないよう、患部をガーゼや包帯でおおひましょう。

Q3. プールに入っても大丈夫ですか？

A. プールに入ると、症状がひどくなったり、他の人にうつしてしまうこともあるので、治るまでは控えましょう。また、プールに入る時期については、医師や担当の先生、保育士さんに相談しましょう。

小児の生食はNG！「食中毒」にもご用心。

「食中毒」も、梅雨時からじわじわ増え始めます。今からの時期、特に注意したいのは、ノロウイルスだけではなく、病原性大腸菌O157に代表される細菌性の食中毒です。

- これらを予防するためには、細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つのポイントをおさえましょう。
- 抵抗力や体力の少ない小さなお子さんほど重症化しやすく、嘔吐や下痢が続くと大人より短い時間で脱水症状を引き起こすこともあります。これからの時期は、日常の食事はもちろん、お弁当やおやつにもご用心。お子さんはもちろん、調理者である親御さんも、あらためて手洗いを徹底してください。
- 衛生管理を徹底するとともに、小さなお子さんの場合、生食はできるだけ避けましょう。これからの時期は肉だけではなく、魚やたまご、野菜も、火を通したものが安心です。
- たまごの殻にサルモネラ菌がついていることがあるので、たまごはパックごと冷蔵庫で保存してください。
- 高温多湿なこの時期はできるだけ食材はその日に必要な分だけ買うようにするのが安全です。まとめ買いをした場合は寄り道せずできるだけ早く帰宅して、食品はすぐに冷凍庫や冷蔵庫へ。
- ただし、冷蔵庫を過信しないで！冷蔵庫に入れておいても菌は繁殖するので、できるだけ早く使い切るようにしましょう。
- 離乳食をまとめて作って保存する時は、できるだけ早く食品の温度を下げて、冷凍するようにしましょう。
- また、食材だけではなく、まな板や包丁、タオル、フキン、スポンジなどに菌がついて食中毒の感染源になることもあります。
- 調理器具やお皿は洗剤でよく洗い、しっかり水で流しましょう。湿った状態は菌が繁殖しやすいので、よく乾かして。除菌用のアルコールスプレーなども、この時期は上手に活用したいですね。
- 熱中症や食中毒は、命に関わることもあります。自分で水分がとれない、意識がないなどの症状が見られたら、一刻を争う場合があるのですぐに医療機関を受診しましょう。