

診察室より

小児科医 松下賢治

6月は、例年より蒸し暑く雨が少なく、30度を超える日が続いています。体調をくずしたり、風邪をひいたり、胃腸炎を起こしたりされています。6月からは、食中毒の多い時期となります。火をしっかりとおし、手洗いなど気をつけたいものです。湿っぽい時期は、体も重く、だるさや頭痛など起きることがあります。雨など天気が悪くなる前の頭痛は、水毒といって漢方の五苓散活用でスッキリとなります。年間をとおして、子どもや女性の方に活用しています。あせもも多くなる時期、汗の管理、こまめなシャワーなど活用したいものです。

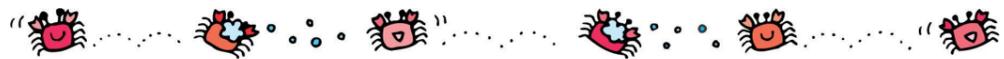
ナメクジを食べた子どもが受診したことがあります。調べてみるとナメクジの身体に線虫がいることが多く、食べて胃から脳に移行し、脳症を起こして来ることがあるそうです。直接接触しない事も大事、またナメクジ対策としての珈琲カスの活用があるそうです。今年は、我が家には寄ってきませんよ。

歯科の話題ですが、全国保険医協会の21都道府県の数年の調査で、小学校の生徒の4割に、虫歯が10本以上あり、口腔崩壊の状態なのに、しかも未受診の状態が半数を超えている報告がなされています。親御さんの意識の状態も問題ですが、3割が経済状態の悪化が理由、償還払い、自治体により補助があるところとないところで、2割の差があるそうです。窓口負担が軽減し、かかりやすい体制も急がれています。

6月は、ランニングのイベントを2つこなしました。ひとつは、第3回ランニング大学を吹上の場所を借りて、砂浜、山道ランなど行いました。講師は、1回目から日本のランニング伝道師と言われている山西哲朗氏で、人間は走ることによって、脳が発達してきたこと、ゆっくりランの大切さ、自然や身体の声聞きながら走る楽しさなど話されました。2つ目は、埼玉浦和で走る医師が集まり、交流と走る企画に参加しました。今回は、川内兄弟、家族が来てくださり、トークがあり、母親の思いや光輝君のランをとおしてみた人生、仕事、経験など話されました。自分が得意なことを悔いの残らぬようにプロの道を目指して、追求する姿に刺激を受けました。翌日は、浦和の公園1周940メートルを31人の仲間でバトンリレーして42.195キロ、3時間25分で走りました。私も20周ほど走りました。

最後に最近の事件のことで。新幹線、その他子どもの虐待、幼児殺しなど、いずれも一人一人自分をなくしている。他人を恨み、怒りと共に人間として成長できなかった子育ての現実。上からの価値のしつけでない誇り、自信、どうやったらできてくるのか、今一度考えてみたいし、苦しんでいる人を皆で何とか援助していきたいものです。

すくすく子どもたち



健康 赤ちゃんの股関節脱臼 藤井 健一

赤ちゃんの股関節は柔らかい。生まれたときに脱臼していたり、発育の過程で脱臼したりします。

ところが、赤ちゃんの股関節脱臼には痛みがありません。股の開きが悪くなりますが動かないわけではなく、家族が気づくこともほとんどありません。

股関節にとって一番自然な姿勢は、股関節と膝関節が十分に曲がったM字型です。両足をピンと伸ばしたり膝が内側に倒れ込んだりの姿勢はよくありません。

腰に巻くように布おむつをしていた頃は、股の開きが制限され子感染脱臼が多発しましたが、紙おむつの普及で劇的に減少しました。その反面、発見が遅れるケースも目立つので注意が必要です。

早期に発見すれば、生活の工夫や装具を用いた治療で改善します。治療が遅れると入院治療や手術が必要になったり、おとなになって股関節の病気を発症したりすることがあります。

女兒、向き癖がある、家族（特に母親の家系）に股関節の病気がある、逆子で生まれた、厚着で股の開きが制限されやすい寒い地域や冬に生まれた一の5項目のうち2つ以上が当てはまる場合は、健診などで医師に脱臼の有無を確認してもらいましょう。

日頃の予防が大切です。あおむけの姿勢で向き癖がある場合は、顔の向きと反対側の足が内側に倒れ込むことが多いので気をつけましょう。顔の向いている側の腰あたりにタオルなどを重ねて少し高くするなどして、両足が外側に開くように工夫してください。

抱く時は、赤ちゃんの両足を広げた「コアラ抱っこ」がお勧めです。スリング（抱っこひも）を使うときも、しっかり両足が開くように気をつけてください。（大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師）

子育て 自然と笑顔「親子遠足」 竹内 圭

保育園では毎年「親子遠足」を行います。新しい生活に慣れてきた時期に、親子で楽しいひと時を過ごせるようにとの取り組みです。保育園からほど近い周りが木々に囲まれた公園にお弁当を持って集まります。

公園に集まった子どもたちはみんな楽しみな気持ちがあふれ出した笑顔でした。大好きなお父さんお母さんが一緒に、保育園の友達もたくさんいるのですから。

初めに「じゃんけん列車」でふれあいます。じゃんけんで負けた人が後ろにつくのを繰り返して、電車のようにどんどん長くつながる遊びです。保護者も職員も一緒に参加します。

公園内の散歩や鬼ごっこなど、子どもたちが普段している遊びを親子一緒に楽しめます。

お昼はお楽しみのお弁当タイム。新入園の子がいるクラスは、互いに自己紹介などしてワイワイとおしゃべりして交流です。始めから終わりまで、おとなも子どももみんな笑顔でした。

保護者の方からは「もっと『抱っこ〜』となるかと思っていたら、ずんずん歩きだす姿に成長を感じました」「よく知っている公園でしたが、わが子を連れてくるのは初めて。とても楽しく遊べたのでまた休みの日に来たいと思います」と喜ばれました。

帰宅後、「また行こなあ」「〇〇ちゃんと、先生と一緒に弁当食べたなあ」と楽しかった一日を振り返る子もいたそうです。

子どもたちが楽しそうな顔をしていると、おとなも自然と笑顔になります。親子で一緒に遊びはじめると、その笑顔は笑い声と共にさらに膨らみます。保育園という場を通じて親子が集まり、一緒に遊ぶという何気ない行事の中に、おとなも子どももみんなが、自然と笑顔になるヒントがたくさんちりばめられていると感じています。（民間保育園園長）

RSウイルス感染症 早い流行に注意を ピーク通常は冬→昨年は8月

通常は冬を中心に流行するRSウイルス感染症の流行期がこの数年早まっており、昨年は8月にピークを迎え、例年同時期の5倍という患者数になった。大人にとっては鼻風邪程度で気付かないこともあるが、初感染の乳幼児や高齢者で重症化するリスクもあり、専門家はRSウイルス流行の動向に注意するよう呼び掛けている。

国立感染症研究所の前室長で群馬パース大大学院の木村博一教授（ウイルス学）は、講演で「今年はまだ目立った流行はないが、この数シーズンは流行動態が変わっている。地域によっても動向が異なるので、2歳以下の乳幼児を持つご家族は注意が必要」と指摘した。

RSウイルスは、風邪の原因となるウイルスの1つで呼吸器に感染を起こす。生後3カ月以内や基礎疾患を持つ乳幼児では重症化しやすいので、周りの家族による予防が何より大事という。

慶応大医学部の山岸敬幸教授（小児科）は「重症例では入院、ICU（集中治療室）入所、死亡例もある。根本的治療法はない」と話した。

長男がRSウイルス感染症にかかったタレントの福田萌さんは「最初の長女が早産児だったので、RSウイルスには注意していた。長男は心配していなかったが、生後10カ月となった昨秋、高熱が出て受診すると、RSウイルス感染症と診断されて驚いた。当時、流行していたことを知らなかった。流行期を知ることは親の役割だと思った」と話していた。（南日本新聞6/27掲載）

消費者庁がカレーの作り置きに注意喚起

消費者庁はカレーや煮物などの煮込み料理を作り置きすると「ウェルシュ菌」が増え、食中毒になる恐れがあるとして注意を呼びかけています。一度に大量に作ったカレーや煮物を、大きな器や鍋のまま室温にしばらく置くなどしたことはありませんか？子どもが好きなカレーや、煮物などの食品では、ウェルシュ菌による食中毒が知られています。

ウェルシュ菌は、土や水の中、健康な人や動物の腸内など自然界に幅広く生息している細菌。特に牛・鶏・魚が保菌していることが多く、注意が必要です。汚染された肉類や魚介類を使った「煮込み料理」。「カレー」や「スープ」「シチュー」などの大量調理は要注意です。

じゃがいもやにんじんにも付いていることが多いので、野菜はしっかり洗い、肉類は調理前に常温で長い時間放置しないようにしましょう。

ウェルシュ菌は空気が嫌いな細菌のため、粘性の高い煮込み料理を寸胴鍋で作ると、鍋底の酸素濃度が低くなるためウェルシュ菌の好きな状態に！酸素の少ない「鍋底」近くでは増殖します。

菌の特徴 ①・酸素（空気）がないところでも増殖する。②・100℃、6時間の加熱にも耐える「芽胞」を形成する。

「芽胞」を一度作ってしまうと、通常の加熱では死滅しません。そうなる前に、調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱しましょう。

調理後は早めに食べきり、室温で放置せずに残りを保存する場合は速やかに粗熱を取って冷蔵庫に保存しましょう。

※厚みのない容器などに移し替え、氷や保冷剤の上で混ぜると早く冷えます。

主な症状 水様性の下痢・軽い腹痛。潜伏期間 6～18時間。通常1～2日で治りますが、気をつけたい食中毒です。



ウェルシュ菌は、一度「芽胞」を作ってしまうと通常の加熱では死滅しないので、「芽胞」ができないように、調理後は小分けにするなど工夫し、すばやく冷却して冷蔵庫に保存しましょう。（10℃以下）

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

食べものについて菌を増やさないためには低温で保存することが重要。肉や魚などの生鮮食品などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、迅速な調理と提供を心がけましょう。※冷蔵庫に入れても菌はゆっくりと増殖するので、早めに食べましょう。

ほとんどの細菌やウイルスは、加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心。

特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。※中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

ただし、ウェルシュ菌は一度「芽胞」を作ってしまうと加熱しても死滅しないことから、調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱しましょう。家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」（食中毒予防の三原則）を実践することがたいせつです。

子どもの熱中症は、予防が肝心です。



夏の始まりや、気温が急に高くなった日は、熱中症に注意!!

熱中症は、高温、多湿、風が弱い、輻射熱(熱を発生するもの)があるなどの環境で起こりやすくなります。気温が体温より高くなると、皮膚の表面から空気中への熱の放出が難しくなり、湿度が75%以上になると汗をかいても蒸発しないことで体温が上昇してしまう機能障害です。

特に7月の梅雨明け時期は体が暑さに慣れていないため、ちょっとした軽い作業でも熱中症の原因になりますから、注意が必要です。

また、小児・幼児は体温調節機能がまだ十分に発達していないため、体温が上がりやすいので十分な注意が必要です。



子どもを熱中症から防ぐポイント

○子どもを十分に観察しましょう。

子どもが熱中症になる時にはサインがあります。まず顔が真っ赤になり、大量の汗をかき始めたら要注意です。いずれも体温調整能力が極度にきているサインです。体の深部の体温が高くなっている可能性があります。すぐに涼しい環境で、衣類をゆるめ十分に休ませましょう。

霧吹きで腕や首筋を濡らしてうちわであおぎ、気化熱によって冷やすことも効果的です。氷やアイスノンで冷やす場合は、太い血管のある脇の下、首、足の付け根、股の間を冷やします。「おなかが痛い」「足が疲れた」と訴えたら、熱中症の初期症状の場合があるので、早めに休憩させ、水分を摂らせるようにしましょう。

○服装に気をつけましょう。

服装は、吸湿性・通気性のよい素材で軽装にしましょう。直射日光は帽子で防ぎましょう。子どもは上手に衣類の選択や着脱ができません。周りの大人が適切な衣類を選択してあげたり、着脱を教えてあげたりしましょう。

○水をこまめに飲ませましょう。

のどが渇く前から、少しずつこまめに水を飲ませます。熱中症は汗によって失われた水分と塩分の不足によっても引き起こされます。通常的水分補給は水・お茶などでも良いのですが、汗をかいた時は、お茶や水など塩分を含まないものを補給し続けると、体内の塩分濃度が下がってしまうので、かえって熱中症を発症しやすくなってしまいます。「熱いけれど」「熱射病」を防ぐために必要な塩分量は、水分の0.1～0.2%程度といわれています。この量を確保するためには、スポーツドリンクが手軽な方法とされています。ただ、水分・塩分に加えて糖分も同時に摂取されるため、糖分過多(ペットボトル症候群)にならないように注意が必要です。通常お家での飲み物に多用するのはかえってよくないと思いますので、味噌汁の上澄みやスープなどを取り入れてみてはいかがでしょうか。また、子どもが自発的に水を飲める環境も必要です。急を要する場合があります。おかしいと思ったら、病院へ。

○日頃から暑さに慣れさせましょう。

日頃から適度に外遊びをし、注意しながら暑さに慣れさせます。暑い時は日陰を選んで遊ばせましょう。

○体調を整える。睡眠を十分にとり、疲れをためないように気をつけましょう。(子育てサイトより抜粋)

どなたでも参加いただけます。子どもさんと一緒に参加できます。癒されてみませんか。参加申し込みは、1週間前までにお願いいたします。

子育て班「みみちゃんの会」からのお知らせ
 ~アロマで癒しを~
 バスソルト&アロマウォーターづくり
 と き : 7月17日(火) 10:00~12:00
 ところ : 生協会館5階(鴨池生協クリニックは2階です)
 講 師 : 狩集 英里子 先生
 参加費 : 500円 材料費 : 300円
 【お問い合わせ・お申し込み】鹿兒島医療生協 健康まちづくり部
 TEL:260-3532 (片平)

休診のお知らせ

8月3日(金)は、松下医師の学会出張のため、休診となります。予め、ご了承ください。

毎月発行している「げんき通信」も今回から21年目になります。できるだけ参考にしていただける内容を提供できたらと思っておりますが、ご意見ご要望がありましたらお願い致します。 小児科看護師