

診察室より

小児科医 松下賢治

7月になってから毎日30度を超える暑さがやってきました。クーラー、扇風機がフル活動です。汗をかいた後冷えて風邪をひいたり、また夜間の睡眠に影響し、体力が落ちて、疲れや食欲不振の児も出ています。発熱で受診、ウイルス性胃腸炎、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症、細菌性腸炎の児も時々いました。おたふくかぜ、RSウイルス感染症も出てきています。鶏刺しなどの温度管理が大切です。私も普段は、朝5時から走るのですが、29度で朝6時過ぎに仲間と走った時は、さすがに疲れました。28度以上では、激しい運動に気を付けましょう！

この時期汗疹（あせも）の被害を訴えるケースも増えています。シャワーなど活用し、汗の管理に気を付けましょう！ 体質的に汗をかきやすい人には、漢方薬を活用する方法もお勧めです。

さて、西日本豪雨災害、50年ぶりという大雨被害、山や堤防が壊れて甚大な被害が起きてしまいました。警告が出されても体が動けない人が残され、200名を超える死亡につながりました。自然災害の怖さを改めて感じ、かねてからの準備や心構えが必要だと思いました。

そして災害直後の対策として、感染症、破傷風、水、トイレ対策、温かい食事の提供など時間がかかったようです。災害場所での子どもの居場所作りも話題になっています。

7月は、東京で小児漢方研究会があり参加してきました。便秘症への漢方治療、発達障害児のイライラや興奮に対するの早い時期からの甘麦大棗湯（かんばくだいそうとう）での漢方の使用経験、家族一体として対処する小児科ならではの対処法など、改めて全国の先生たちが子どもや家族に温かい気持ちで努力しておられる姿に感動しました。

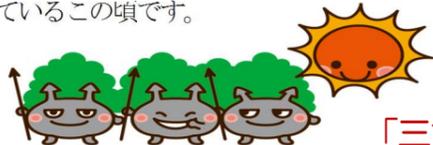
集団生活で発生する髄膜炎の予防に重症髄膜炎ワクチンができており、離島の大島大和村で補助ができたという報告を聞きました。鹿児島市や県内でも検討できたらと願っています。

7月16日には、谷山のお寺で助産師が「生きる」というテーマで1時間ほど話されました。性教育を含めた話でしたが、原点に戻るわかりやすい話で、女性ならではの大切な話も含めありました。一般的に性教育は、1990年の頃、私も取り組んだ時期もありましたが、東京都で性教育バッシングがあつてから後退してきました。男女の役割の違いや尊重など入れた内容継続が必要と改めて思いました。

2015年からの2年間で高校生の妊娠例が2098例あり、予期せぬ妊娠で退学が674例、避妊の技術もアンケートがとられていますが、大きな勘違いもあり、性教育がうまくいっていないことや子どもを支える体制がとても弱いという現状があります。「性を知ることは、自分自身を肯定的に理解することにつながる」との指摘もあります。簡単な性教育は、絵本で5歳頃からできます。フランスでは、年齢や人権に配慮した素晴らしい取り組みがなされています。

最後に、夏のお盆の時期、亡くなった人に対する供養が行われていますが、今度の自然災害のように予期せぬ災害で命を落とす機会もあります。縁起でもない話をしようという集まりがあり参加してきましたが、最後まで皆で語り合う場が必要と改めて感じました。エンディングノートを買って、改めて思いを記録に残さねばと思っているこの頃です。

夏かぜ



「三大夏かぜ」って？ 症状とホームケア、予防法



■ヘルパンギーナ

38℃を越える高熱が出て、喉の奥に水疱（中に水のたまったブツブツ・水ぶくれ）ができる病気です。水疱が破れると強い痛みが出るので、ご飯や水分をとるのを嫌がることがあり、脱水には特に注意が必要な病気です。熱は大体1～2日で下がります。

■手足口病

手、足、口に水疱が出来る病気です。ひざやおしりなどにもできることがあります。熱は出ないことも多く、出ても38℃以下の微熱のことが多いです。

■咽頭結膜熱（プール熱）

プールで感染することが多いので「プール熱」と呼ばれています。高熱（4～5日続く事も）、喉の痛み、結膜炎（目の充血、目やに、まぶしがらなどの症状が出ます）というのがこの病気の特徴です。他にも鼻水や咳といったいわゆる風邪の症状や、下痢や嘔吐といった消化器症状も出ることがあります。

■特に注意したい症状

これらの夏かぜはウイルスの病気です。残念ながらこの夏かぜのウイルスをやっつける特別な治療というものはありません。対症療法と言って、熱を下げたり、痛みを減らしたり、症状を和らげる治療をしながら、体がウイルスをやっつけるのを待つこととなります。

幸い、重症になることは少なく、ほとんどは自然治癒するのですが、時に髄膜炎や脳炎、心筋炎といった合併症を起こすものもあります。また、喉の痛みが強いと、水分がほとんどとれない時は、脱水の治療が必要になる場合もあります。①水が飲めない時、②高熱が続く時、③ぐったりしている時などは注意が必要です。小児科で診断を受けた際には、どんな症状が出たら再受診した方がいいのか、目安を聞いておくといいですね。

喉に痛みが出るため、食事を摂りにくくなることが多いのが、三大夏かぜの困ったところ。特に夏場ですので、怖いのは脱水です。

①こまめに水分を摂らせること、②刺激の少ない柔らかい食べ物を食べさせてあげることが大切です。熱いもの、味付けの濃いもの、酸っぱいもの、辛いものはしみますね。冷たいものの方が痛みは和らぎます。痛みが強い時は、嘔まずに済むような食品を選びましょう。

■予防は「手洗い」！

これらの夏かぜの困るところは、予防が難しいということです。というのも、症状が治まった後も1ヶ月程度、便などからウイルスが出ます。このため、いつの間にか感染してしまうことが多々あります。子どもに多い夏かぜですが、看病している大人にも感染しますので注意が必要です。

基本的な予防法は「手洗い」です。ウイルスのついた手で口や目を触ると、感染してしまいます。タオルを共用しないようにすることも大切です。また、便の中にもウイルスがいますので、オムツ替えやトイレの時は特に注意が必要です。トイレの後の手洗いも念入りに！

熱帯夜が続く夏。暑くて目が覚めてしまったり、あせもができてしまったり、子どもにとっても寝苦しい夜はつらいものです。エアコンと扇風機を上手に使って十分な睡眠をとれるようにしてあげましょう。赤ちゃんや小さい子どもは体温調節もまだ未熟ですから、特に注意するようにしてください。昼間は水浴びなどでたくさん遊んで汗をかく機会を作り、休むときにはエアコンをうまく使ってしっかり眠れるようにしてあげましょう。

夏の夜に快適に寝られるエアコンの温度は、26～28℃、湿度50%くらいとされていますが、子どもが寝る時には、この温度と湿度を目安にご自宅の暑さの状況に合わせてエアコンを調節してみてください。入眠時は体温が上がっているため、ちょっと涼しめにしておくことがポイントです。



寝冷えに気をつけましょう。

24℃以下になると、体が冷えて血管が収縮し頭痛やだるさなどの体調不良の原因になります。冷やし過ぎには注意して、ちょうど快適な温度を見つけてみてくださいね。設定温度を高くすることで暑くて寝苦しい場合には、首振り機能を使って扇風機を天井や壁にあてて風の流れを作ることで涼しさを感じることができます。直接風が当たらずに空気の流れで体感温度を下げるのでおススメの方法です。（子育てサイトより抜粋）

STOP熱中症



熱中症は、暑い環境下で体の脱水状態が進んだかたちで起こります。しかし、症状が出るまで気付にくいのが脱水の怖さです。

脱水症は単なる脱水（水の不足）ではありません

体にとって不可欠な体液が不足した状態を「脱水症」と言います。脱水症は「体から水分が失われるだけではなく、電解質も同時に失われた状態」のことでニュアンスとして「脱塩水症」の方が近いとも言われています。脱水症は、汗などで体液が失われた場合、そして体液の供給が不足した場合に生じます。

脱水症はなぜ体に悪いの？

体液に含まれる水分と電解質は、生命の維持に不可欠な働きをしています。その体液が脱水症で失われると体に様々なトラブルが生じます。まず体から水分が失われると、それだけ血液の量が減り、血圧が下がります。すると肝臓や消化器といった臓器をめぐる血液量が減り、必要な栄養素を配ったり、不要な老廃物を排除したりする能力がダウン。脳の血流が減ると集中力が低下しますし、消化管の血流が減ると食欲不振が起こります。

同時に電解質が失われると、体液が濃い部分を薄め、薄い部分を濃くしようとする浸透圧が維持できなくなります。この作用はナトリウムイオンが多く担っています。カリウムイオンやカルシウムイオンが不足すると、神経や筋肉に悪い影響が出てきて、脚がつったり、しびれや脱力が起こったりします。脱水症は、水分と電解質のどちらがより多く失われるかで、3つのタイプに分かれます。

- ① 電解質より水分が多く失われて体液がいつもより濃くなった状態で、汗をかいた時にのどが渇くのはこのタイプです。
- ② 電解質と水分が体液と同じ割合で失われた状態で、下痢や嘔吐のように体液が一気に喪失してしまう時に起こります。
- ③ 水分より電解質の方を多く失い、体液が薄くなった状態で、大量に汗をかいて、電解質を多く失っているのに、電解質濃度の低い飲料や水・お茶などを大量に飲んだときなどに起こります。

見た目には分からない脱水症で、のどが渇いたり尿量が少なくなったりするのが、いわゆる「かくれ脱水」です。

熱中症には脱水症が潜んでいます

熱中症は①体液の不足で起こる障害、②体温上昇で起こる障害の総称です。発汗が続き、体液が失われ続けると、体は体液のそれ以上の喪失にブレーキをかけるために、発汗にストップをかけます。すると発汗で体温が下げられなくなり、体温上昇で障害が起こります。

熱中症の分類

- I度 めまいや立ちくらみを自覚する。筋肉痛やこむら返り（脚がつる）。拭いても拭いても汗がどんどん出てくる。
- II度 頭痛、吐き気、嘔吐を認める。疲れやだるさといった全身倦怠感を自覚する。
- III度 意識障害を認める。けいれんが起こる。体温が高くなる。

熱中症のおよそ60%はI度。脱水が進んでいますが、体温調節機構が破綻して体温が上昇するのはII度以降。II度以降は症状が重篤なので、体温が上がらないI度の段階で対処することが大切です。しかもI度からII度、III度にはあつという間に進行する恐れもありますから、十分な注意が求められます。

分類に対応した対処法

- I度 涼しい、風通しのよい場所に移す。安静にして体を冷やす。水分、塩分、糖분을補給する。
- II度 I度の対応を継続する。誰かが必ずそばで見守り、症状が改善しなければ病院へ移す。III度に悪化した場合も病院へ移す。
- III度 I度、II度の対応を継続する。すぐに救急車を呼び、病院へ移す。

脱水対策の基本は早期発見、早期治療。子どもは脱水症状を表現することが難しく脱水症を起こしやすいので、高温多湿の環境にないか、食事は減っていないか、機嫌が悪いなど日頃から全身をよく観察し、ささいなサインを気付いてあげましょう。十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活を送ることも大切です。（教えて！「かくれ脱水」委員会より）



参加者募集のご案内
☆お母さんのための☆
リフレッシュ ヨガ♪

8月6日（月） 11時～12時
生協会館5階 *受付 10時45分～
（鴨池生協クリニックは、建物内2階）
☆講師：狩集 英里子 先生
☆お子様と一緒に 参加できます
☆参加費：500円

♪楽しく汗をかいてリフレッシュ
骨盤体操

8月28日（火）9月12日（水）10月31日（水）
☆10時半～11時半 ☆生協会館5階
☆講師：今和泉 美貴 先生
☆参加費：1回500円（保険料込）

☆産後のママにもおすすめ。小さなお子様連れでも気軽に参加できます。☆肩こり・腰痛・冷え性・便秘・尿漏れ・痔などの改善にも期待できます♪ [事前にお申し込みください]

[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） *クリニックの駐車場は患者様用になります。お車でお越しの際は
道路向かい 県営駐車場（有料）
をご利用ください。



家庭内の水の事故注意

藤井 健一

今年は暑く長い夏になりそうです。家族で海や川やプールへと出かける機会も増えることでしょう。

小児の死亡原因の順位で「不慮の事故」という項目は、0歳児が第4位、1～4歳が第2位、5～9歳が第1位となっています（2013年）。その内訳を見ると、交通事故について多いのが溺水です。

年長児は、海や川でおぼれる場合が多いので、おとなの見守りやライフジャケットの着用が大切です。

危ないのは屋外だけではなく、4歳未満の子どもの溺水はほとんどが家庭の中で起こっています。

一番多いのが浴室です。ハイハイやつかまり立ち、一人歩きなど行動範囲が広がる8～10カ月ごろからは特に注意が必要です。

2歳ぐらいまでの幼児であれば、浴槽に転落した場合、数センチの残り湯でも溺れることがあります。乳幼児のいる家庭では、浴槽の水は必ず抜くこと、浴室の外側から鍵をかけることなどが大切です。

親子で入浴中の時にも事故は起きています。イスによじ上がって浴槽に落ちた、浮き輪で遊ばせていたら浮き輪ごとひっくり返った、浮き輪がはずれて溺れた、浴槽のふたがずれて上に寝かせていた赤ちゃんが転落、などです。

親が洗髪や洗顔などで目をつぶっているときだけでなく、シャワー音などの雑音で赤ちゃんの声や音が聞こえにくい瞬間に事故は起きているので要注意です。

浴室以外でも家の中には、危険がいっぱいです。水を張ったタライや洗濯槽なども、小さな子にとってはすべて危険という目で家の中を点検してみましょう。夏場は、ビニールプールなどに水を張る機会も増えます。

目を離した一瞬に事故は起きている。そのことを忘れずに安全で楽しい夏休みをお過ごしください。（大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師）



8月13日は通常通り 15時半～18時で、14日と15日は休診となります。