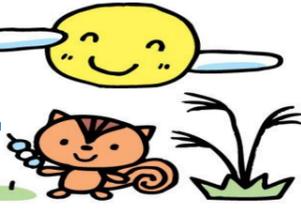




げんき通信 9月号



鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.243
2018年 9月

診察室より

小児科医 松下賢治

8月になっても30度を超える暑さ、相次ぐ台風の到来など自然の変化に対応させられた月でした。お盆を過ぎて少し涼しくなってきたようですが、皆様はどんな対処をして過ごされましたか？クーラーの使用の仕方、水分やイオン水、休息や睡眠のとり方など改めて大事なことを認識しました。

小児科外来では、熱中症、発熱、結膜炎をともなうアデノウイルス感染症、虫さされ、とびひ、あせも、嘔吐下痢での胃腸炎も多くみられました。お盆過ぎに、朝晩の空気が冷えてきて、軽い喘息発作も出てきています。また、7月からみられている発熱、咳、多呼吸のRSウイルス感染症も引き続きみられています。流行では、風疹の小流行があるようです。流行が広がらないよう願っています。

8月の南日本新聞では、生の鶏刺しの調理を自粛する動きについて触れてありました。6月から9月に増える細菌性腸炎や、キャンピロバクター腸炎の防止につながれば良いのですが！

また、抗生剤の使用について見直す方針が出されています。最低限使用することの重要性と、細菌感染のときに使用することを改めて重視していきたいと思います。昔からですが、発熱の9割はウイルス感染症で、抗生剤は効かないため不要です。安易に抗生剤を使わない方が良いですよ！

8月11日は、山の日です。今年は3人で垂水奥の刀陰山に登りました。高さ658メートルですが、暑い中の登山、意外と体力を消耗しました。水分やポカリをたくさん飲みましたが、思ったより風が少なく、登山は春や秋が良いのかなと思いました。

お盆は、妻の母の初盆でお寺に行きました。最近のお坊様は、浄土真宗の話、浄土の意味、健康10訓の話までされました。死ぬ先を考えて、家族のことを考えて生きていこうなどの話もされて、皆に支えられて生きていることを考えさせられました。

15日の夜は、鹿児島市和田のお寺で開催された「命の歌、平和コンサート」にも参加しました。8回目になります。沖永良部出身の27歳の女性歌手が、昭和歌謡曲を10数曲歌われ、ふるさとなど皆で歌いました。8月は、戦争を考え反省し、先を見通し、私たちにできることを考える月です。様々な戦争体験者の話を新聞やテレビで観て、残酷で不条理、それが戦争であると痛感します。武器を手にとると人間は変わる、という98歳の体験者の話が心に残りました。

15日のNHKの番組で、79年前のノモンハン事件の新たな真実、戦争の責任を取らない軍部、上部の動きを描き、それが戦争の継続、拡大につながったと報告されていました。大事な指摘と受け止めました。それにしても、8月15日の日に、8年間も一言も加害責任を言えない日本の首相、情けないと思いました。これでは、まともに中国や韓国、北朝鮮との外交交渉はできません。

最後に8月は、山口での2歳の行方不明幼児を見つけ、救出された78歳の人の話が印象的でした。人命は地球より重たいと話し、毎朝8キロ走り、体を鍛え、人助けに捧げる人生。面倒と思わずに対岸の火事だと思わずに行動できる人が、もっと増えてほしいとコメントされていました。



ウンチは重要な情報源

藤井 健一

笑いながら漢字の練習ができる「うんこドリル」が話題を呼んでいます。小さな子どもはウンチの話が大好きですが、親や医師にとっても子どもの便は、健康状態を知るうえでとても重要な情報源です。

乳児の場合、便の色は、明るい黄色から濃い緑色までが普通です。真っ白や真っ黒は、病気の可能性があるため、便を持って小児科を受診してください。

便に糸状の血液がついている場合があります。これは排便時の肛門周囲粘膜からの出血のことが多く、鼻血のようなものです。機嫌が良く繰り返さなければ、まず問題はありません。

いちごジャムのような粘液混じりの血便が出て、非常に機嫌が悪い、全然立きやまないという場合は、腸重積という緊急性のある腸の病気の可能性があります。急いで小児科を受診してください。夜間であれば、救急車を呼びましょう。

便の回数は、子どもによってかなり幅があります。哺乳のたびに少しずつ便が出る子もいます。機嫌も良く体重増加が順調であれば心配はいりません。離乳食が始まると、回数が減ってくる場合が多いです。

逆に、毎日あった排便が3~4日に1回となり、「便秘なのでは」と心配される方もいます。これも、機嫌が良く、体重増加が順調ならば、問題ありません。

しかし、硬い便で排便時に痛がる場合は、積極的な対応が必要です。水分を多目にとり、果物や野菜など繊維の多い食事をとる、などを試してください。

ベビーオイルを塗った綿棒などで肛門を刺激するのも効果的です。すぐに便が出なくても、ガスが出たり腸の中で便が動いたりするので毎日続けてみましょう。効果が出なければ小児科を受診して、浣腸や便秘薬の服用についてご相談ください。(大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師)



お知らせ~乳幼児医療費の窓口負担が無料になります~ (対象者 住民税非課税世帯未就学児 10月1日~)

経済的な理由から受診を控えることによる症状の悪化を防ぐため、住民税非課税世帯の小学校入学前のお子さんを対象に、県内医療機関等における窓口負担をなくす制度が始まります。

Q 対象となるお子さんは？
住民税非課税世帯の小学校入学前のお子さんです。

Q 無料になる医療費は？
保険が適用となる入院(食事の費用は除く)、通院、お薬、訪問看護、柔道整復施術療養費です。
※保険が適用されない費用(選定療養費：紹介状なしで200床以上の大規模な病院を受診した場合に初診料とは別にかかる費用や、任意の予防接種費用など)は対象となりません。

Q 手続きはどうすればいいの？
お住まいの市町村から受給者証の交付を受け、医療機関等の窓口で提示する必要があります。

Q 窓口無料にならないのはどんなとき？
医療機関等の窓口で受給者証の提示がない場合、県外の医療機関等を受診した場合は、窓口無料の対象となりません。
その場合は、いったん窓口で自己負担額を支払い、領収証等をお住まいの市町村に提出すると、払い戻しが受けられます。

※ 上記内容や受給者証の交付について不明な点があれば、お住まいの市町村にお問い合わせください。

制度についてのお問い合わせ
県くらし保健福祉部子ども家庭課
〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
TEL : 099-286-2763

体調不良を起こしやすい時期

暑く湿度の高い夏が終わると、涼しく乾燥した秋がやってきます。気温や湿度の急激な変化についていくのは、子どもの体に大きな負担になります。そのため体のバランスが乱れ、体調不良を引き起こす原因になってしまうこともあります。夏の間に冷たいものを取り過ぎていた胃腸の疲れもくる頃です。体の免疫力も低下してしまうので、注意しましょう。

またこの時期は学校へのストレスから、精神的に体調不良を訴える子もいます。子どもの様子をしっかりと把握しておきましょう。



9月9日は救急の日

子どもの誤飲と誤嚥／窒息の対処法

食物以外の物を誤って口から摂取することを誤飲（ごいん）といいます。誤嚥（ごえん）とは、食べ物が食道に入らずに気管の方に入ってしまうことです。肺の方まで入ってしまうと「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を起こすことがあります。

誤飲したものが腸から吸収されないで便中に排出されるか、または摘出する必要があるものを異物といいます。誤飲した物が腸から吸収されて毒性を発揮する場合を中毒といいます。



誤飲について

子どもの誤飲は乳児に好発し3歳未満が90%をしめます。赤ちゃんは何でも口に運ぶものなので要注意。ハイハイを始めたばかりの赤ちゃんから2～3歳までの幼児、特につかまり立ちが出来始めたころはテーブルの上の物を口に運んで、誤って飲み込んでしまう事故が多く発生します。誤飲の多い時間帯は母親が家事に忙しい午前9時から11時台、また夕食の家事に忙しい午後6時から9時台です。

誤飲する物はタバコや硬貨が最も多く、次いで医薬品、化粧品、洗剤、文具などで、約12%に嘔吐などの中毒症状または有害な兆候が見られています。タバコの誤飲事故は絶対に起こさないようにしてください。タバコの約3分の2が致死量です。2cm以上飲み込んだ時はすぐ病院へ。

新しいアルカリ乾電池は胃の中にあると放電が起こり、胃液に含まれている塩酸の作用で包んでいる金属が破れて強アルカリの中身が出てきて胃の粘膜を損傷し、ひどい場合は孔をあけることがあり大変危険です。リチウム電池は放電によってアルカリ性の液ができるため、短時間のうちに消化管の粘膜を傷つけます。アルカリ電池よりも危険なため、急いで取り出す必要があります。

対処法

対処法の基本は、吐かせることです。ただし、①吐かせてはいけないもの（酸性やアルカリ性のため食道にやけどをつくるものや、気管に入って肺を傷害するもの）や、②牛乳をのませないもの（衣料用防虫剤や有機塩素系防虫剤など、脂肪が溶けやすいため吸収が早まるもの）がありますので注意してください。牛乳は、クレゾール、逆性石けん、合成洗剤、漂白剤などの誤飲の場合、吸収を遅らせるために飲ませます。意識混濁がある時も、窒息したり、吐いたものが気管に入って危険なため吐かせるはいけません。

子どもがハイハイを始めたら、子どもの口に入りそうなもの、子どもが興味を示しそうなものは手の届かないところに片づける手間を惜しまないようにしてください。

誤嚥／窒息について

乳幼児は菓子や玩具などをくわえながら泣いたり、走ったり、転倒したり、常に窒息事故の危険にさらされています。ものを食べている時も、咀嚼は不十分で、固形物をそのまま誤嚥する可能性もあります。直径約3cmまで（大人のOKサインをした時の人差し指と親指で出来る輪の直径程度）のもの、特に、ピーナツなどの誤嚥に要注意です。豆類は気管支のなかで水分を吸収して大きくなり、気管支をふさいでしまいます。そのうえ、ピーナツに含まれている油成分が肺を刺激して肺炎を起こすといわれており、早急に取り出す必要があります。3歳までは与えないようにしてください。

対処法

何をどこにつまらせたか、意識はあるか判断し、吐かせます。吐かせてはいけないものもあります。つまらしたものをとろうと、むやみに指を奥まで入れないでください。逆に奥に押し込んでしまう可能性があります。乳幼児の場合、ひざの上に逆さにおいて、背中をたたき吐かせます。

ものが気管に入ると、異物を認識して身体は反応を起こします。激しく咳き込み、異物を排除しようとし、ところが、さらに奥に入ってしまうと反応は起きないのです。こうなると気が付きません。「呼吸音に雑音が入る」などの症状が出ていた場合は、すぐに病院へ行くことが重要になります。

大切な予防策

可能な限り、ナッツ類や豆類を与えないこと。こんにやくゼリーのように弾力のある食べ物は極力避けること。食事中やおやつ時は目を離さないこと。意外に多いのが、食べ歩きが原因の誤嚥です。びっくりしたショックなどで、食べているものが気管に入ってしまうがちです。

また、食事中に大声で泣いてしまうと、気管に入りやすくなってしまいます。他に誤嚥が起きやすい食べ物として、もち・あめ・ブドウ・ポーロなどがあげられます。誤飲・誤嚥ともに最悪の場合は「死」を招いてしまいます。ぜひ日頃から十分な注意と知識を持ってお子さまを見守ってください。

(子育てサイトより抜粋)

中毒110番・電話サービス (財)日本中毒情報センター

化学物質(タバコ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性中毒について、実際に事故が発生している場合に限定し情報提供しております。

■大阪中毒110番 (365日 24時間対応)

一般市民専用電話 : 072-727-2499

■つくば中毒110番 (365日 9～21時対応)

一般市民専用電話 : 029-852-9999

※情報提供料は無料。ただし医療機関の方からお問い合わせは、有料(1件につき2,000円)となります。

●子どもの救急 (http://kodomo-qa.jp)

公益社団法人 日本小児科学会が作成しているホームページです。夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

●小児救急電話相談 「#8000」番 をダイヤル

県では、夜間におけるお子さんの急な病気について、看護師等が応急処置や医療機関の受診の必要性などの助言を行う「鹿児島県小児救急電話相談」を実施しています。

相談対象者	おおむね15歳未満の子どもの保護者等
受付時間	平日・土曜日 19時～翌朝8時 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 8時～翌朝8時
相談窓口の電話番号	「#8000」番(又は099-254-1186) 携帯電話からも利用可能 ※ダイヤル式電話・光電話・IP電話及び市外局番が「0986」の地域の固定電話からは、「099-254-1186」におかけください。

小児救急医療を守ろう!

休日・夜間における軽症患者の救急外来受診が増加すると、緊急に治療が必要な重症患者の処置が遅れるなど、適切な救急医療を受けられなくなる恐れがあります。適切な診療を受けるため、できるだけ医療機関の診療時間内に受診しましょう。
・時間外の救急受診もできるだけ準夜帯(おおよそ23時まで)に受診してください。
・深夜帯は対応できるスタッフも減りますので、重症の場合に受診してください。

受けよう! 予防接種!

予防接種は病気から体を守り、感染症の流行を防ぐために行います。

各予防接種によって対象年齢や接種方法などが決められていますので、母子健康手帳で接種歴を確認しながら、お子さんの体調が良いときに接種を受けましょう。なお、生後2カ月からの予防接種の効果で、小児の入院患者さんが10年前より約1/2に減少しています。(県くらし保健福祉部子ども家庭課)

アレルギーを持つ子の親の会からのお知らせ

☆除去食の料理教室を行います。

9月27日(木) 10時～12時30分
サンエールかごしま3階 食工房

入会申し込み・詳しいことにつきましては、小児科外来にお問い合わせください。
TEL: 099-252-1321 (担当 窪田)