



11月になりました。朝晩の温度が低くなり、日中との気温の変動もあり、汗をかいてそのまま風邪をひくことが増えています。急な発熱やのどの痛み、胃腸炎、夏風邪（アデノウイルス感染症、ヘルパンギーナ）などもまだみられています。10月中旬より、喘息児も急に増えて、対処してします。

喘息も1年の中で一番多い時期です。息苦しさに気づかず、翌日に受診して点滴までいたるケースも時々あります。早めの受診、どの時期に病院を受診した方が良いか難しいときもありますが、ぜひ相談して聞いて活用してください。ゴホンゴホンという湿性の咳は、早めの受診を勧めています。

鹿児島県北部の30歳の男性で、風疹と診断された人が出てきました。30代、40代の男性で予防接種を受けていない世代は、風疹ワクチンの接種を勧めています。

11月に入り、鹿児島市内の幼稚園でのインフルエンザの発生があります。予防接種の希望者も増えてきていますが、インフルエンザにかかったら、早めの対処、自宅安静、抗ウイルスだけでなく漢方も含めた加療が必要です。

10月は、園医をしている吉野の保育園の運動会を見学に行きました。いろいろなことに挑戦する姿に一人一人個性があり、動きも様々で楽しく見学できました。

食べ物通信11月号では、今話題のマイクロプラスチックゴミの話が、くわしく掲載されています。世界の海に広がるプラスチックゴミ1億5000万トン、東京湾の鰯から8割、大西洋の深海魚からも微細片が検出されています。先日のラジオでは、日本人の便からも20個のマイクロプラスチックが見つかったという情報があり、9割の海水の中にも混入しているという報告も出てきました。これから調査が開始されるそうです。

プラスチックは、分解性が悪く、いったん海に流入すると、長期間残留します。ゴミの回収、削減、再利用、リサイクルは基本です。紙、木の活用、生分解するプラスチックの開発もまだわずかですが、開発中のようです。

日本政府は、海洋に捨てるプラスチックの削減にまだ取り組んでいない現状で、プラスチックゴミの7割も焼却しているそうです。日本では、レジ袋の使い捨てがあり、プラスチックの使用量が多く、アメリカに次いで世界2位だそうです。使用を控え、中国や東南アジアに輸出している現状です。人類では、1970年頃から汚染が始まったそうです。

プラスチックは、環境中で紫外線などによりこわれ、5ミリ以下の微細な物に変化し、それを魚がえさにしているようです。レジ袋1枚は、10万個のマイクロプラスチックになるそうです。行政、業界全体での取り組みが求められています。魚の肝障害ぐらいで、人の健康被害の報告はまだ少ないようですが、注視していく必要があると思います。

子どもの頃からの環境教育としても、これから求められています。南日本新聞でも、子ども食堂に取り組んでおられる斉藤先生の実践が報告されていました。



## 健康 停電 命に関わることも 藤井 健一

私の勤務する病院は、大阪にあります。今年の夏は2つの大きな台風

に直撃され、大きな地震もあり日頃の備えについて考えさせられました。とくに台風の影響では電柱が倒れ、長期の停電を経験した家庭が少なくありませんでした。命をあずかる病院は、自家発電や地下水などで、停電や断水への備えをしていますが、家庭でも対策を立てておくことが大切です。

とくに在宅で人工呼吸器や吸引器などを使用している場合、停電は命に関わります。

人工呼吸器には一応バッテリーがついていますが、数時間しか持たず止まってしまう。自発呼吸が弱い、またはほとんどない場合は、そのまま呼吸停止となり命に直結します。停電となり、在宅人工呼吸の患者さんが緊急入院となった事例もありました。

日頃から担当の医師とよく相談し、万全の対策をとるようにしてください。

テレビが映らないと、情報が極端に少なくなります。ラジオや携帯電話を充電する電池なども必要です。

また、暗闇になると家庭の中も危険でいっぱい。廊下や室内に余計なものは置かず、できるだけ整理整頓して、けがをしないように気をつけてください。

交通まひが起り、通院困難になることも予想されます。気管支ぜんそくやてんかん等の病気で、毎日薬を服用している方は、残薬が常に1~2週間はあるように、余裕を持った薬の処方してもらいましょう。

幼児は、地震や台風や雷についての理解が十分ではありません。そのため、おとなよりも、恐怖や不安が強いストレスとなり、不眠やイライラの症状として表れる場合もあります。まずは、「大丈夫だよ」と声をかけ、しっかりと安心させてあげましょう。

(大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師)

## 子育て 「ひっかき」めぐる思い 竹内 圭

保育園の小さいクラスでの出来事です。お世話好きのしっかり者の子が、鼻水が出ている子のハナを拭いてあげようとしてしました。ほほえましいやりとりになるはずだったところ、お互いの思いが食い違ったようです。「ケンカ」となり、一方が相手の子の顔をひっかいてしまい、顔に傷がついてしまいました。

こういう時は、まず傷のケア。そして、傷つけてしまった子、傷を受けた子の両方に「本当は〇〇したかったんだよね」「痛かったね。やめてほしかったんだよね」と、それぞれの気持ちに寄り添って言葉をかけます。

お迎えの時には、保護者の方に詳しい状況を伝え、防ぎきれなかったことを丁寧に謝ります。また、お互いの子どもの思いや気持ち、子ども同士の関わり合いのようすを丁寧に伝えます。わが子にできた傷痕を見て、つらい思いや私たちに對する激しい意見を保護者の方から聞かせてもらうこともあります。

かみつきやひっかきは、保育者や保護者にとって悩ましい永遠のテーマです。

わが子の傷に対して親としてどう受け止めるのかということや、双方の親同士の関係のほか、保育環境や子どもの興味関心に沿った遊びをつくらせているかなど、色々なことが関係しています。

ある面では、自我が発達して「自分は〇〇したい」との思いがしっかり育ってきたという成長の証しでもあります。「問題ごと」や「トラブル」という現象面だけではなく、育ちの中の一つの姿としてとらえながら、保護者と一緒に子どもの育ちについて考え合っていくことも大切です。

その中で、育ちゆく子どもの姿を共に見守り、支え合うことができるおとな同士の「いい関係」を一緒につくっていきたいです。

(民間保育園園長)



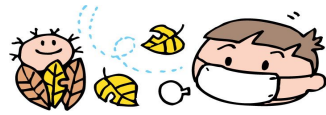
### ■インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザは、突然の高熱、強い悪寒、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛、関節痛などの全身症状が起り、急激に悪化するのが特徴。普通の風邪は、鼻水、咳、くしゃみなどから症状が出始め、進行はゆっくり、関節痛などの全身症状がないのが特徴です。インフルエンザの場合は、咳・鼻水が二次症状の傾向にあり、途中から咳が強まる場合は要注意。

### ■ウイルスから体を守るためにおきたい7つ

- ①こまめに手洗い・うがいをする。
- ②マスクを着用する。
- ③人混みの中に行かない。
- ④部屋の湿度を50%に保つ。
- ⑤部屋の温度を21~24℃に保つ。
- ⑥栄養をとる。腸内環境を整える。
- ⑦十分な睡眠をとり、免疫力を高める。

# 風邪に負けない「免疫力」UP法！



## 「リンパ球」は交感神経がコントロールしている？

「リンパ球」とは白血球の一種で、ウイルスやがん細胞などから体を守る免疫機能の主役です。普段リンパ球は全身をパトロールし、体の中にとりついた風邪などのウイルスやがん細胞をやっつける働きをしています。

「リンパ球」は体のいたる所にある「リンパ節」の内部で待機していますが、必要な時にはリンパ節から出動して外敵への攻撃やパトロールを開始します。リンパ球を出すか出さないかをコントロールしているのはリンパ節につながっている「交感神経」です。

最近の研究で自律神経のひとつ「交感神経」が免疫の働きに関わっていることがわかってきました。

**交感神経は激しい運動や（ビックリした時や心配事などの）ストレスで活性化します。**

- ・交感神経が活性化している時（興奮・緊張時）…リンパ節が出口をふさぎ、リンパ球をいつでもたたかえるよう集結させるため、体の中へ出さないようにします。この時、リンパ球はリンパ節に留まり、体に入ってきたウイルスの情報を学習しています。
- ・交感神経がゆるんだ時（リラックス時）…リンパ節の出口がゆるみ、ため込んでいたリンパ球が全身に出て行ってたたかいます。体全体にゆき渡ったリンパ球は、移動先で外敵を見つけると直ちに攻撃してウイルスなどをやっつけ、私たちの体を守っているのです。

**免疫力UPには交感神経の「メリハリ」が大切！**

交感神経は活性化させたりゆるめたり…そのメリハリが大切だと言います。（活性化しっぱなしやゆるめっぱなしでは免疫力が強くなりません）つまり「学習」と「攻撃」をメリハリ良く交互にさせることで免疫が効果的に働き、体はトラブルなく過ごすことができるのです。

**風邪や病気に負けない免疫力を手に入れるポイント！**（京都大学ウイルス・再生医科学研究所 教授 河本宏氏）

- ・ポイント1…十分な睡眠 1日で最も交感神経がゆるむ時間です（寝ている間にリンパ球が出動して悪いところを治してくれます）  
海外の研究によると、睡眠時間が6時間未満の人は7時間以上の人より4倍以上風邪をひきやすいという結果が出ています。
- ・ポイント2…交感神経が活発な日中であっても、チャンスを見ても時々交感神経をゆるめること  
日中にも交感神経を積極的にゆるめてリンパ球を体内に出し、体の中をパトロールする時間を設けたいからです。  
ストレスを感じたり、多忙で睡眠が十分とれなかったりする時に、短時間でも「昼寝」や「自分の好きなことをする」などリラックスにつながる行動をとる事をおすすめ。ただし、昼寝は午後1時～3時の間で、30分以内を目安にしてください。  
なお「好きなことをする」場合も、興奮することや激しい運動は、交感神経を逆に活性化させる可能性もありますので注意が必要です。  
(10/31NHKで放送された内容を参考にしました。)

### かぜを予防する食事 4つのポイント

#### (1) ウイルスの侵入を食い止める

にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜はカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体の中で、ビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜に潤いをあたえる働きがあります。のどや鼻がかさついていたり、ウイルスが侵入しやすくなるため、カロテンの多い野菜をしっかりととりましょう。また、たんぱく質はウイルスとたたかう免疫細胞のもとになります。カロテンを多く含むものと一緒に組み合わせることで、かぜ予防により効果が出ます。

#### (2) 腸の働きを整える

腸には、人間の体の中で一番免疫細胞が集まっています。発酵食品、食物繊維を摂取することで、腸内の善玉菌が増え、免疫力アップにつながります。上手に取り入れてみてください。

#### (3) 体を芯から温める

寒い季節には温かい料理を食べるだけでなく、とろみをつけることがおすすめです。とろみをつけることで、料理が冷めにくくなるため、体を芯から温めてくれます。ビタミンCはウイルスが増殖するのを防いだり、免疫細胞を元気にしたりするのに役立ちます。水に溶けるビタミンですので、スープにすると煮汁の中に溶け出て、無駄なく摂取することができます。

#### (4) 朝ごはんは体調を整える

体の調子を整えるには、寝ている間に下がってしまった体温を上げることが大切です。そのためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。  
(子育てサイトより)



### ノロウイルスの季節

渡辺 瑞香子

毎年11月から3月頃まで冬型の胃腸炎、食中毒として知られているノロウイルス感染症が流行します。

症状は腹痛、繰り返す嘔吐、下痢です。主な感染経路は二つです。一つは経口感染です。ウイルスで汚染された二枚貝を十分に加熱しないで食べる、調理器具などを介して汚染された飲食物を摂取するなどで感染します。二つめは接触感染で、感染者の便・吐物に接触した手や物を介して広がります。

潜伏期間は24～48時間と短く、少ない量のウイルス(100個以下)でも発症します。おとなも子どもも感染し、通常は数日で回復しますが、乳幼児や高齢者は重症化することがあり、配慮が必要です。とくに乳幼児は脱水症になりやすく、急性期は経口補水液などで水分を補います。吐き気が治まったら食事を再開していくようにします。母乳の場合は、中断しないで飲み続けていて大丈夫です。

ウイルスへの特効薬はありません。整腸剤などを処方し、水分がとれない時は点滴をします。3歳未満と65歳以上の方は保険診療でウイルス検査が行えますのでご相談ください。

感染拡大の防止策は、感染者との接触の有無にかかわらず、せっけんとう流水による丁寧な手洗いです。感染しても症状の出ない方もいるためです。

感染者の便・吐物は手袋やマスクをして直接触れないように注意し、ビニール袋に入れ密閉して廃棄します。汚染された衣類、シーツなどは塩素系漂白剤で消毒してから洗い、他のものに汚染が広がらないようにしましょう。

家庭用塩素系漂白剤キャップ1杯を水道水1ℓで薄めて消毒用に調整し、汚れのふき取りなどに使うと便利です。カーペットなど漂白剤を使えないところはスチームアイロンをあてると効果があります。

(宮城県塩釜市 坂総合病院小児科科長)

### 骨盤体操のご案内

11月14日(水) 12月26日(水)  
1月9日(水) ☆10時半～11時半  
☆生協会館5階(鴨池生協クリニック)  
☆参加費：1回500円(保険料込み)  
☆講師：今和泉美貴先生  
☆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・痔などの改善も期待できます♪  
☆お申し込みは、鹿児島医療生協本部 まちづくり部 260-3532(片平)

### アレルギーを持つ子の親の会から料理教室のご案内

12月27日(木) 10時～12時半  
サンエールかごしま3階 食工房において「除去食の料理教室」を行います。今回は、パーティーメニューです。随時会員募集中です。参加ご希望の方は小児科外来まで。  
TEL252-1321(窪田)

### インフルエンザワクチン予約のご案内

インフルエンザの流行は毎年12月頃に始まり、1～3月にピークを迎えます。13歳未満は2回接種ですので、できれば11月、遅くとも12月頃までに接種を終わらせたいところです。ワクチン接種希望の方は、希望日の早めの予約をお勧めします。通常、月曜日と金曜日の15:30～17:00とインフルエンザワクチンのみの接種日が以下の通りありますのでご検討ください。  
接種料金は、組合員価格(税込み2,700円)  
11/10(土)午後、11/17(土)午後、11/21(水)午後  
12/1(土)午前、12/15(土)午後、12/26(水)午後  
午後は14:00～16:30の時間帯で要予約になります。