



げんき通信 12月号



鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.246
2018年 12月

診察室より

小児科医 松下賢治

今年も12月になりました。平成最後の12月、小児科外来では、寒くなりインフルエンザの発生やのど風邪、胃腸炎、ケンケン咳などグループ症状を訴える子どもなどが増えてきています。皮膚の乾燥での受診も増えていきます。皮膚の乾燥と汗の管理の仕方でも大事です。風邪の治療は、初期の安静と保温が基本です。

今年も11月頃から、インフルエンザワクチンの不足が問題になってきています。希望者が全員受けられることが必要です。

11月17日、18日は、鹿児島市内で、九州医学会が開催されました。小児科、内科、産婦人科などの学問分野の学習、発表と共に、例年趣味でつながる馬術やゴルフなどの交流を行い、走る企画を私が担当しました。

17日土曜日は、走るのに大切なスポーツと栄養、スポーツ障害の予防について話をしてもらいました。食の話は、鹿屋のKAGO食の長島栄養士から、スポーツ選手の鉄などの栄養不足、タンパク質やカロリー不足の話と共に、自立した食生活をめざし、活発に活動をされている内容を聞きました。自己チェックできるシステムも開発され、全国に普及しようとされています。また、サプリを常用している選手への弊害の話も聞き、トレーニングによる抗酸化力形成の話、持続したトレーニングの必要性の大切さなど、改めて勉強になりました。

スポーツ障害については、理学療法士が日常の姿勢の大切さ、体幹や肩甲骨を意識した運動の大切さなども教えて頂きました。子どもでも肩こりや腰痛など外来での相談、股関節障害、整形外科的相談も増えてきています。

18日は、8人で桜島大正爆発の時の溶岩で埋まった渚コースを走り、有名な句を楽しみながら溶岩コースを走りました。

今日本では、働き手が少ないという理由で、外国人労働者を増やす法案が話題になっています。若い働き手が少なく、保育や介護の人が不足している現状の中で理解できる面もありますが、今働いている人が、安心して働ける賃金、社会保障は必須です。鹿児島でも長時間労働、安い賃金で働かされている外国人が多いと聞きます。人権侵害です。保育所不足では、認可保育園を増やし、待機児童の解消、保育士の賃金や処遇を改善してほしいと願っています。今全国で署名も呼びかけています。ぜひご協力ください。

消費税が来年から高くなることも話題です。低所得者への負担がさらに増えます。福祉のためと導入された消費税ですが、その使い道は、一時的な政策のみです。消費税が高くて将来が保証されている外国に学び、安心して暮らせる日本の社会保障、教育、医療は、どうすれば良いのか考えていきたいですね！



鹿児島県インフルエンザ今季流行入り

鹿児島県は11月30日、今季のインフルエンザの流行が始まったと発表した。県内92定点医療機関当たりの患者報告数が1.18人と、流行開始の目安である1人を超えた。患者報告数は6週連続で増加し、19～25日の1週間は109人だった。保健所別の定点当たり患者数は、鹿児島市3.26人、川薩3.00人、伊集院1.00人だった。

県健康増進課は「予防のポイントは早めにワクチンを接種し、十分な休養をとること。のどの乾燥や、ウイルスが付いた手で目をこすると感染しやすくなるので、手洗いとうがいをしっかりしてほしい」と注意を促している。(南日本新聞 12/1 掲載)

インフルエンザワクチン 今年も供給不足に

厚生労働省はインフルエンザワクチンの供給に対し、例年並みの供給量を確保していると発表しています。厚生労働省の提示した「例年並み」という数字が、医療現場で必要とされているワクチン供給量とあてれば、ワクチンは不足することなく行き渡ることになるはずなのですが…。

厚生労働省は、今シーズンのインフルエンザワクチンの見込み供給量は約2,650万本としており、昨年の2,491万本や、昨年を除く過去5年間の平均使用量2,592万本を上回っているため、ワクチンを適切に使用すれば不足は生じない状況だと考えているようです。

しかし、**ワクチンが品薄な状況のため、現在新たな予約をお受けできない状態**です。昨シーズンと同じようにワクチンの供給量が少ないとの指摘が出ていますが、厚生労働省や製造販売会社は供給不足を解消できる具体的な時期などの公表を控えており、医療現場で混乱が広がりつつあります。

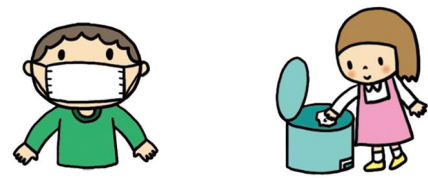
もしインフルエンザワクチンの予防接種を受けようと検討されている場合は、早めに予防接種を受けたい医療機関へ確認をしてみる方がいいかも知れません。ワクチン接種が必要な時期に、必要な方たちにきちんと接種できるようになることを願うばかりです。

咳エチケット

- 咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。
- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(できればふた付き)に捨てましょう。

厚生労働省が10代のインフルエンザ患者に対し「異常行動」への注意を呼びかけ

厚生労働省がインフルエンザ患者の異常行動に対し、急きょ注意を呼びかけた理由には報告数の多さがあげられています。11月5日の段階で、インフルエンザ患者による異常行動の報告は95件。これは過去10季の中で3番目に多い報告数となっているそうです。異常行動が多く発生していることで悲しい事故が起こってしまわないよう注意喚起を幅広く行い、看病するママたちにもできる限りの対策を行ってほしいと考えています。

インフルエンザで異常行動が起こる原因については、抗インフルエンザ薬と異常行動との因果関係は認められないという報告が厚生労働省から出されていて、10代への投与が制限されていた「タミフル」が2018年5月より使用できるようになっています。95件中16件は抗インフルエンザ薬を服用していなかったが、異常行動が起きています。

- 事故を防止するためにできること
- ・ 玄関や窓などのすべての鍵を完全に施錠する
 - ・ 窓に格子がある部屋があればその部屋で寝かせる
 - ・ ベランダに面していない部屋で寝かせる
 - ・ 一戸建てに住んでいる場合は極力1階で寝かせる

これらは厚生労働省が紹介している、異常行動による事故を少しでも減らすための対策です。発熱後2日以内は目を離さないことが大事ですが、片時も子どもから目を離さないということには限界があります。そこでまずは、窓やドアを開けて家の外に飛び出してしまう対策を優先し、あとは家中の危険な箇所をチェックしたり、床に物が落ちていないかなども注意してください。



子どもに何度言っても、片付けができない。こんな経験がある親は多いだろう。クリスマスプレゼントやお年玉で、おもちゃがどんどん増える時期。子どもをその気にさせる言い回しや、効果的な整頓方法を、1級家事セラピストでライターの前田真理さん（鹿児島市）に聞いた。『夜ご飯の前に、おもちゃを片付けなさい』『洋服を洗濯機まで持って行きなさい』『片付けないんだったら、もうおもちゃは捨てるからね』を毎日毎日何度言ったことかと振り返り、小学生になって物が増える前に片付ける習慣を付けておきたいと願い、「子どもが片付けができない」と悩む親は多い。

■量を制限

前田さんによると、未就学児の片付けのコツは、「子ども自身が片付けできる量のおもちゃしか持たせない」ことだ。これができれば「子どもが片付けられない」「物を大切にしない」の悩みはほぼ解決できるという。ただ、大量のおもちゃの中から子どもに「いるか、いないか」を選ばせるのは難しい。子どもにとっては全部が大事だからだ。「今遊んでいるか、遊んでいないか」を基準にし、親子で一緒に見直しをするように勧める。遊んではいないけど手放せない、という場合は、親が預かるのも一案。「サンタクロースが来る前に、プレゼントをしまう場所を作ろう」などと、仕分けるきっかけを作るのも効果的だ。

■場所を工夫

片付ける場所も工夫できそうだ。「リビングで遊んで、子ども部屋に片付けるなど、遊ぶ場所と収納場所が違っていると子どもにとってはハードルが高い」と前田さん。小さいうちは、同じ場所にするようアドバイスする。個人宅に出張し、片付けのアドバイスもしている前田さんは、子どもが片付けできない理由に、「どこにどう片付けたらいいかわかっていない」ことを挙げる。箱にラベルを貼り、何が入っているか一目で分かるようにすることも勧める。

おもちゃの分け方は、子どもの性格によってさまざまだ。「赤いおもちゃ」「青いおもちゃ」など色で分けたり、「積み木」「ミニカー」など種類で分けたりと、「子どもに合った方法を親子で一緒に考えて」と話す。

■遊びながら

親の声かけも重要だ。片付けの時間に決まった音楽を流す、数を数える、きょうだいで競争させるなど、片付けも楽しい時間に変えることも大切だ。「片付けなさい」と繰り返しかるだけでは、「片付け=嫌なこと」とイメージがついてしまうと指摘。『片付けるともっと楽しく遊べるよ、気持ちがいいよ、かっこよく飾れるよ』などプラス面を体感させてほしい」とアドバイスした。（南日本新聞 子育てナビより抜粋）



風疹から胎児を守ろう

藤井 健一

風疹が流行しています。風疹は、感染した人の風疹ウイルスを含んだ咳やくしゃみなどの飛沫（ひまつ）を吸い込むことで感染します。症状は発疹、発熱、首のリンパ節の腫れなどですが、どの症状も特徴的ではありません。正確な診断には、風疹の抗体価を調べる血液検査が必要です。発熱も高熱ではなく、子どもがかかった場合は、それほど重症化しないことが多いのですが、おとながかかると症状が強くなる場合が多いようです。

風疹で最も注意したいのは、妊婦の感染です。とくに妊娠20週ごろまでに妊婦が感染すると胎児にも感染して、生まれてきた赤ちゃんが先天性風疹症候群を起こすことがあります。その症状は、難聴、白内障・緑内障・網膜症、精神発達の遅れなどです。

2012～2013年にかけて、2年間で1万6千人を超える大流行があり、この時に、50人弱の先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれました。その後、患者数は年間1000人以下で推移していましたが、今年、11月に入り1600人超の患者数が報告されています。

患者の中心は、ワクチン接種率が低い30～50代男性です。風疹の予防接種が女子中学生のみに実施されていた時期がありましたが、男女ともに2回の接種を受けるようになったのは1990年4月2日生まれ以降であることなどが影響しています。

男性が風疹にかかった時の問題は、妊娠初期の配偶者や会社の同僚にうつしてしまう可能性があることです。はっきりと予防接種を受けていることが確認できない場合は、風疹ワクチンの接種をお勧めします。小児は、MRワクチン（麻疹と風疹の混合ワクチン）の2回接種（1歳と就学前）を忘れないようにしてください。（大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師）

骨盤体操のご案内

12月26日（水） 1月9日（水）

☆10時半～11時半

☆生協会館5階

☆参加費 1回500円（保険料込）

☆講師：今和泉 美貴 先生

産後のママにもお勧め。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♪

ピラティス講座のご案内

☆ 毎月 第1 火曜日
10時半～11時半

☆生協会館5階

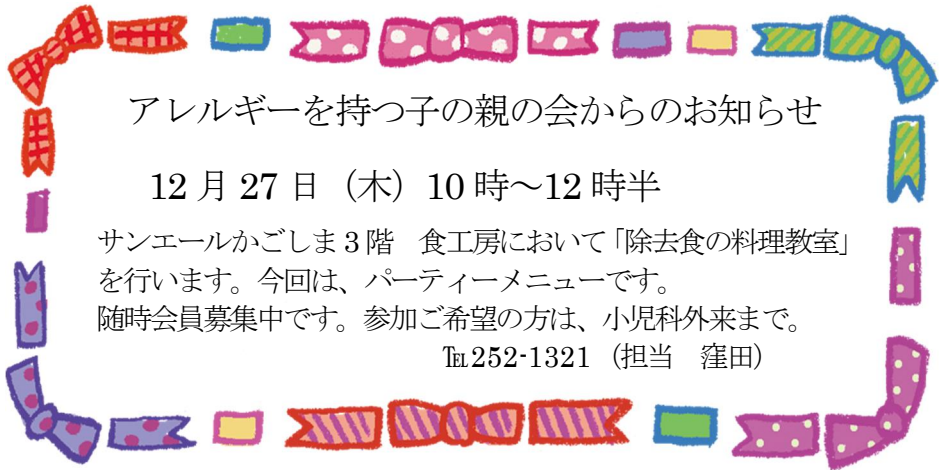
☆参加費：500円

☆講師：服部 裕子 先生

ピラティスとは、身体の内側の筋肉を鍛える身体づくり。その効果は、容姿・立ち振る舞い・笑顔・肌の色にも表れると言われています。

❀お申し込み・お問い合わせ

鹿児島医療生協健康まちづくり部 Tel.260-3532（片平）



アレルギーを持つ子の親の会からのお知らせ

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。

Tel.252-1321（担当 窪田）

年末年始休診のお知らせ

12月30日（日）～1月3日（木）まで、年末年始のため休診となります。小児科は、1月4日（金）から、15時～18時の診療となります。



年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前に休日当番医の確認をしておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。