

明けましておめでとうございます。今年は平成最後の正月、皆様の生活に、多くの良いことが訪れることを願っています!

さて昨年12月中旬頃より、インフルエンザの患者数が増えてきています。本格的冬将軍がやってきました。おう吐、下痢の胃腸炎や水痘などの流行、結膜炎での受診もあります。また冬になるとケンケン咳の喉頭炎の受診も増えています。皮膚の乾燥を訴えて来院される方も増えてきています。

そういう時に、インフルエンザワクチン不足があり、MR（麻しん風しん混合）ワクチン不足と共に、またかと言いたい想いです。

12月には、小児科医の集まりで、皮膚の乾燥への対処の勉強会がありました。皮膚の水分が蒸発し、皮膚の乾燥を招いているという内容で、皮膚の保湿の重要性が改めて勉強になりました。ヒルロイドクリームの効果を改めて見直しています。

もう一つは、かかりつけ医の発達障害への対応力を付けるための学習会があり、参加してきました。講師は、子ども総合医療センターの精神科医である吉田巖先生でした。自閉症、薬の効果と限界、副作用、気になるこだわりへの対応、強迫観念、感覚刺激（易刺激性）、視覚を取り入れたアドバイスの仕方、性への関心、起きていることへの理解、うつ状態への対応、ゲーム依存への対応について話をされました。基本は、子どもに寄り添った援助をすること。多くの人に関わってきた経験からくる大切な内容でした。

さて今年も、暮らし、医療費、子育て支援などで、10月より消費税値上げと共に、待機児童対策では、公立保育園を減らし、無認可保育園を増やしていこうという内容をマスコミで知りました。今まで公立保育園では、たくさんの子育ての経験があり、障害児も受け入れてきた保育園の役割を担ってきています。地域にとっても、親にとっても頼りにする保育園が少なくなり、損失になります。保育園給食費負担の問題と共に、意見をあげていく必要があります。

先の国会では、水産業の未来に関わる法律が、十分な議論なしに通りました。水産資源確保と、企業が漁業に参入できる制度を目指していると聞いています。現場の漁業者には、ほとんど内容を知らせず、知事の権限が強化されました。各地域現場での話し合いが確保され、未来の食料としての水産資源の動向が気になるところです。またヨーロッパから関税が少なくなり、輸入製品が増え、日本の米、トウモロコシ、チーズなどの乳製品など日本の農業や畜産業への影響が大きく、重要な食べ物がさらに国産製品が少なくなり、食料品の多くを輸入に依存する割合が増えていきます。関心を持っていきましょう!



インフルエンザと水痘に関する注意報発令について（お知らせ）

鹿児島県くらし保険福祉部健康増進課から鹿児島県医師会を通じて、鹿児島県感染症発生動向調査事業によるインフルエンザと水痘の発生報告が、県の注意報発令基準を超えたことから、県下にインフルエンザと水痘の流行発生注意報が発令されました。（12/28）

「登園許可証」で困る時

藤井 健一

共働きやシングルで働く親にとって、最大の難関は、突然やってくる子どもの病気ではないでしょうか。

子どもの病気の多くはウイルス性の疾患ですが、これを薬で治すことはほとんどできません。

病気にかかった時には、保育園や幼稚園を休み、無理せずできるだけ心身を休ませることが大切です。それは分かっているのですが、その日どうしてもはずせない仕事がある場合、子どもを預かってもらえるところを探して苦労されている方がたくさんいらっしゃいます。

また、小児科の外来には、「登園許可証を書いてください」と持ってこられることがあります。「今朝から熱が下がっているのに、今から保育所に預けたい、仕事も休めないで、なんとかお願いします」と言われます。本人も元気そうで食事もとれているようなので、登園しても問題なさそうですが、小児科医としては困る場合があります。

学校保健安全法に定められた感染症にかかったあとは、医師から「登園許可」を得た上で「登園許可証」を通園施設に提出することになっています。乳幼児の感染症の拡大を防ぐために、病気によって休まなければいけない期間が決まっているからです。

一番大事なことは、子どもが病気の時は親が休めるような労働環境の改善です。同時に、各自自治体がとりくむ病児保育や病後児保育を充実させ、利用しやすい環境を作ることも必要です。

若い人が子どもを産み育てることに希望が持てないような国に未来はありません。待機児童などは、あってはならない事態だと思います。すべての子どもが楽しく健康的な生活が送れるように、国や自治体は、もっと子育て支援に予算をつけてほしいと思います。

（大阪府堺市 耳原総合病院小児科医師）

鹿児島市内の病児保育施設

施設名	所在地	お問合わせ先
みなみクリニック	ダーグ・ヘム 鴨池 2-4-1	812-6165
池田病院	チックタック童夢館 西田 1-4-12	255-3737
紫原たはら医院	グッドラック 紫原 4-27-19	250-3231
ひだまりこどもクリニック	ばらんせ 大明丘 2-22-21	294-5000
谷山生協クリニック	レインボーキッズ 谷山中央 5-21-22	267-2028
中瀬小児科	マーミン 東谷山 4-25-7	266-1189
あおぞら小児科	あまやどり 草牟田 2-16-8	226-3298
かごしまたんぼ小児科	ばふ 真砂本町 13-20	202-0410

冬の感染症予防とホームケアのポイント 柴田 雄介

病気になりながら成長
大切なのはママ・パパのアンテナ



風邪症候群にインフルエンザ、ノロ・ロタウイルス…。冬はさまざまな感染症が流行する季節。お子さまの体のことがいつもより気になるから、つい厚着をさせたり、外で遊ばせなかったり。けれど、病気とは無縁のまま大きくなるのは無理な話。病気にかかることで免疫力を高め、丈夫な体をつくっていくこともあるのです。

大切なのは、お子さまが元気な時の様子をしっかりと把握しておくこと。顔色を目で見て、熱が高くないか手で触って、咳をしていないか耳で聞く。ママ・パパが「なにか、いつもと違う」と感じるアンテナさえあれば、病気に早めに気づくことができます。

発熱や咳、鼻水などの症状が出ていても、しっかりご飯を食べたり笑ったりするなど、お子さまの様子が普段と大きく変わらなければ、それほど心配はいりません。適切なホームケアで不快な症状を少しでも軽くし、体をゆっくり休められる状態をつくってあげましょう。

信頼できるかかりつけ医を見つけ、気軽に相談できる環境づくりもポイント。看病する側のママ・パパが心配しすぎて疲れてしまわないよう、コツを押さえて上手に受診しましょう。

ママ・パパが気づける「病気のサイン」

- 機嫌が悪い あやしてもいつものように笑わず、泣いてばかりの時は、体のどこかに不快感があるのかも。
- 食べない・飲まない 具合の悪い時は、大人でも食欲が落ちるもの。食事や母乳・ミルクの量が急に減ったら要チェック。
- 遊ばない ゴロゴロと寝転んでいたり、遊びに集中せずにボーッとすることが多い時は、体の調子が悪いのかも。
- うんち・おしっこ 排泄物は体の状態を教えてくれるバロメーター。いつもと回数や色、においが違う場合は様子をみて。

受診のポイント

早めに受診すること良いことですが、ママ・パパが落ち着いて医師とお話できる心の状態が大切。お子さまのことが心配な気持ちに押しつぶされてしまっただけでは、スムーズな診療ができません。「いつから」「どんな」症状が出ているかなど、メモを用意して渡すなど、診察時間を有効活用できるといいですね。（東京都台東区 柴田小児科医院院長）

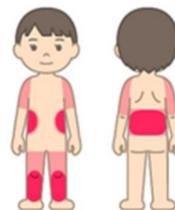
冬の「静電気」対策法

寒い季節になると「パチッ!」とくる静電気。イヤ〜な痛みに日々悩まされている方も少なくないのではないのでしょうか?今回は、そんなパチッとした痛みや洋服のパチパチ、身の回りの静電気の対策法を調べてみました。

静電気の起きやすさと肌の水分量の関係

静電気を感じやすい人と感じにくい人がいます。その違いには、実は肌の水分量が関係しています。肌の水分量が多いと、汗などの蒸発と一緒に体に帯びた静電気が逃げやすくなりますが、一方で肌が乾燥していて水分量が少ないと、静電気の逃げ場がなく体にたまりやすくなってしまいがちです。

さらに、乾燥肌に静電気が起きると、肌の神経を刺激して、かゆみを増す原因ともなってしまいます。そこで重要な対策は保湿。保湿効果があるクリームなどを全身にたっぷり塗ることが必要です。特に、腕や脇腹、腰、太ももからすねにかけては衣類と摩擦が多く、乾燥しやすい部分なので、十分な保湿をこころがけてください。塗るタイミングは、風呂上がりから10分以内がおすすめです。(順天堂大学名誉教授、皮膚科医 高森健二氏)



静電気が花粉症の原因にも!?

静電気には小さな粒子を引き寄せる働きがあるため、これからの時期、注意が必要なのが「花粉」です。服に静電気がたまっていると、より多くの花粉を引き寄せてしまい、花粉症発症のリスクを増す要因ともなってしまいます。(ウイルスも引き寄せるそうです)

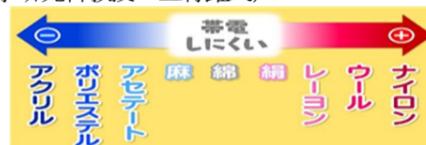
さらに花粉を室内に持ち込んでしまうと、加湿器などの水分が原因で花粉が破裂することもあるといえます。花粉が破裂すると、中から気管支炎や喘息などを引き起こす細かなアレルギー物質が出てくるため、「コートなどは玄関に置き、なるべく室内に持ち込まない」「湿度が70%を超えると花粉が破裂しやすいので、部屋の湿度は50%程度にしておく」ことを心がけてください。(埼玉大学大学院理工学研究科教授 王青躍氏)

洋服の静電気対策は「服の組み合わせ」

洋服を脱いだときに起きる「パチパチ」という静電気を防ぐにはどうしたらいいの?

対策のカギは「服の組み合わせ方」にあります。

表のように、衣類の素材にはプラスの電気がたまりやすいものと、マイナスの電気がたまりやすいものがあります。このプラスとマイナスが離れるほど、組み合わせたとき静電気が発生しやすくなります。この表で静電気がもともと起きにくいのは綿素材。綿は水分を多く含み、静電気がたまりにくいので、プラスやマイナスの電気がたまりやすい素材の服との組み合わせにオススメです。また、洗濯時に「静電気防止効果」と書かれた柔軟剤を使って防ぐという方法もあります。(生活用品メーカー研究員 山縣義文氏)



ドアノブを触る時に静電気を止める方法

ドアノブを触ったときにパチッとした経験がある人も多いと思います。これを防ぐ方法はとても簡単で、ドアノブに触れる前に地面を触るだけです。手が汚れるのがイヤだという人は、コンクリートの壁や、とびらを5秒触るだけでもOK。※ただし、金属製のドアはNG。

髪の毛の静電気対策法

人の髪の毛は約10万本もあり、それらがこすりあわさるために静電気が起きやすくなります。静電気が起きにくくするポイントは、クシは目の粗いものを選ぶ(髪に触れる部分が少なく、摩擦が起きにくくなります)、髪の毛は毛先までしっかり乾かす(ドライヤーは地肌にあてず、毛先に向かってなびかせるように動かしながら風を流すようにします)

子どものための大人の講座のご案内

～子どもの育ちと望ましい学びや体験～

人間は環境に左右される生き物です。特に生きる基礎を作っていく幼児時・学童期にどのような学びをし、体験をするかということは、その後の成長に大きな影響を与えることは言うまでもありません。今の子どもたちにどのような学びや体験をしてほしいか、そのために大人はどのような環境を整えるべきか、子どもに関わる様々な立場の方をゲストに迎えて、語り合い考えてみたいと思います。

日時：2月24日(日) 14時～16時15分
受付開始 13時30分～

会場：妙行寺本堂 (鹿児島市和田1-4-1)

- ★14時～開会式・食のトーク(お米のお話 山上康弘氏)
- ★14時25分～パネルディスカッション(途中休憩を挟みます)
- ★16時15分～閉会式

★パネリスト

松下賢治氏(小児科医・鹿児島生協病院)
志戸美和子氏(助産師)
下村時弘氏(元小学校教師・門徒推進員)
中村千里氏(どるちえ Music 代表)
那須智美氏(僧侶・教区少年連盟役員)

★コーディネーター

上村ひさみ氏(人材育成コンサルティングファーム BI:sion)

- ★一般公開・参加費無料です
- ★問い合わせ先 「子どものための大人の講座」
事務局 妙行寺・井上(Tel.099-28-2026)

主催 浄土真宗本願寺派鹿児島組

スマートフォンで「急性内斜視」を発症することが

年齢にかかわらず、1日3時間以上スマホを使用すると、目が内側に寄ったままになる急性内斜視を発症することがあります。多くはスマホの使用時間を制限することで改善しますが、十分に改善せず斜視手術が必要になることもあります。スマホは意識的に目から遠ざけて見て、長時間の使用は控えましょう。人間には体内時計が備わっており、昼間は太陽光などのブルーライトを含む光を浴びることで、体が目覚めて活動的になります。一方夜間は、ブルーライトを浴びないことで眠気がでるのですが、夜間にスマホを使用して液晶画面から出るブルーライトを浴びると、体内リズムの乱れが生じます。深夜のスマホの使用は避け、朝は太陽の光を浴びることで、体内リズムを整えましょう。お子様にスマホを渡す時はルールを決め、使用する時間や使い方について、親が管理するようにしましょう。いろいろな刺激を取り入れて視覚の発達を促すためにも、また近視の進行を予防するためにも、積極的に外遊びをして体を動かすようにしましょう。

アレルギーを持つ子の親の会です。
12/27 除去食の料理教室を行いました。

今回は、「パーティーメニュー」を作りました。
メニューは、ライスバーガー・豆乳クラムチャウダー
サラダ・米粉ドーナツ・茶巾ゼリー です。



子どもたちも一緒にお手伝い。上手にできました。
次回は、3月に行います。入会は随時受付中。