



げんき通信 3月号



鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.249
2019年 3月

診察室より

小児科医 松下賢治

2月は、寒暖の差があり、体調を崩す人がみられました。後半では、インフルエンザも少し落ち着き、小さな集団での流行がみられています。昨年発売されたインフルエンザに対する経口抗ウイルス剤の耐性化が、改めて問題になっています。症状軽く、抗ウイルス剤不要のケースもあり、外来の場で話しながら処方しています。また外来では、ノロウイルス胃腸炎で嘔吐と下痢が激しく、点滴になるケースもありました。

鹿児島市内で、小学生以上の子どもの百日咳の小児が増えてきています。咳が長引く時は原因のひとつとして考え、対処していく必要があります。世界で麻疹の流行が広がっているそうです。予防接種を受けていない人も増えてきており、19歳の希望者に受けられる方向での予算化が検討されています。

食べ物文化という定期購読している雑誌に、ビタミンDと紫外線を十分に取ろうという記事がありました。近年ビタミンD欠乏症が世界的に増加、日本でも5年で3倍以上になっています。原因には、日光浴不足、完全母乳栄養の推進、食事制限や食事の偏りがあるそうです。最近紫外線は敵という風潮が強くなり、しわやシミ予防に日焼け止めの多用もあります。北海道などで1~5月に生まれる新生児は、要注意です。西日本では、夏は数分でも良いのですが、東日本では、冬期は1時間ほど必要とされています。食品からは、魚、キノコ、卵の活用も勧められています。

千葉での虐待死の報告に胸が痛みます。女性への差別的行為、思いやりのこころ、なくなっているのでしょうか？そんな気持ちになっているとき、1冊の本が目につきました。<子どもの翼に未来を載せて>芽生え社から、作者は吉野敬一氏。以前学習したことのあるルソーの書いた教育論<エミール>にヒントを得て書いたと言われる内容です。子どもには、子どもの生きたい道がある、生まれることは選べない、しかし、立ち上がるのは自分の力だ、自然は人間をゆっくり育てる、自分のために生き、みんなのために生きていますか？相談できなかった母親もかわいそうと思いました。

食の安全を脅かす可能性のある新しい遺伝子操作食品が今年度中に、私たちの食卓に登場してくるようになります。米国、アルゼンチン、ブラジルなどで、すでに栽培されてきています。安全審査なし、表示なしで、遺伝子組み換え食品ではありませんが、注視していく必要があります。

以前に報告したことがあります。私の家の食卓では、発酵食品、野菜たっぷり、肉少なめの食事に努力しています。朝の走りのあと、リンゴ、バナナ、小松菜、ブロッコリー、トマト、アボカド、それに手作りの甘酒をミキサーで5分あまり、私の作る役割です。朝食の前に摂ります。抗酸化剤にもなりますよ！

今年10月より導入されようとして幼保無償化、7年前から導入している韓国では、必要な質の確保ができていないと、韓国の研究者が報告しています。利用者が増えたが、保育の中身や保育士に投資できなくなったと指摘。無償化は望ましいが、保育内容、待遇の改善など、質をおろそかにすれば子どもの安全・健やかな育ちが脅かされかねないとの指摘がされています。改善のための署名活動もしています。



「いつもと違う」発熱が

小堀 勝充

だいぶ古い話ですが、夜間診療の時間に、お父さんが2歳ぐらいの女の子を連れて受診しました。「夕方から発熱」との連絡を保育園から受けてお迎えに行き、そのまま受診しました。

診察すると、少し元気ない感じでしたが、話もしっかりできていました。軽い咳と鼻水があり、少しのどが赤くなっている程度で診察上、大きな問題はありませんでした。発熱して2時間程度しか経過していないので、インフルエンザの検査を実施しても有用でないことを説明して翌日再受診することにしました。

診察室から出るときにお父さんが「保育園児なのでよく発熱しますが、今日はいつもと違う感じなんです。なので夜間に受診したんです」と独り言のように話しました。

「いつもと違う感じなんですか？」と聞くと「そうなんです」と。親御さんがそう感じたときは大きな病気が隠れていることがあります。お父さんをひきとめ検査すると細菌性髄膜炎でした。すぐに入院治療となり無事元気に退院しました。

細菌性髄膜炎の原因となるヒブや肺炎球菌のワクチン接種が導入される前は、この病気で脳性まひなどの後遺症を残す子どもたちがいました。重症感染症は診断と治療が半日遅れただけで後遺症を残すことがあるため、疑われれば夜中でも小児科医が呼び出されて検査を行っていました。

当時は細菌性髄膜炎を早期診断する方法がいろいろと研究されましたが、一番の早期診断方法は親御さんの「いつもと違う」の感覚だといわれていました。

今は乳児期に多くの予防接種を受けることで重症感染症が激減して、後遺症を残す子どもたちもほとんどいなくなりました。

予防接種の計画をしっかり立てて予防できる重症感染症を予防しましょう。
(医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医師)

水痘と帯状疱疹

大人が子にうつすことも 西 順一郎

2014年から1歳児への水痘ワクチンの定期接種が始まりました。水痘(みずぼうそう)は皮膚の表面が赤くなり、かゆみを伴う発疹や水疱が現れ、38度前後の発熱が2、3日続きます。

一度かかると、皮膚から脊髄につながる感覚神経の中にウイルスが長い間潜伏します。免疫力が低下すると、再び皮膚に現れて帯状疱疹(たいじょうほうしん)をもたらします。帯状疱疹は、身体の左右どちらか一方の皮膚に、ピリピリとした痛みを感じ、これに続いて赤い発疹と小さな水ぶくれが帯状に現れる病気です。

帯状疱疹の病原体は水痘・帯状疱疹ウイルスで、水痘の原因ウイルスと同じです。発疹は治療で治りますが、一部の人に「帯状疱疹後神経痛」という、慢性的な激しい痛みが残ることがあります。

帯状疱疹は1年間に千人あたり5~6人が発症するよくみられる病気です。50歳ぐらいから増え始め、高齢になるほど発症率が高くなります。2016年から、50歳以上の人は、この帯状疱疹を予防できるワクチンを接種できるようになりました。

これは新しいワクチンではなく、子どもに接種する水痘ワクチンと同じです。副作用もほとんどなく、安全です。効果は完全ではありませんが、帯状疱疹を発症するリスクを約60%減らすことができ、帯状疱疹後神経痛の予防にも有効です。

1歳児には定期接種になりましたが、1歳未満の乳児は接種できません。また、生ワクチンなので、免疫力が低下している病気の子どもたちも接種できません。帯状疱疹の病変からは、水痘・帯状疱疹ウイルスが排出されますので、もし発症したら、水痘に免疫のない子どもに感染を広げる可能性があります。

水痘に免疫のない子どもや孫のため、大人もワクチンで予防することをおすすめします。かかりつけ医にご相談ください。(南日本新聞あんしん救急箱より) (鹿児島大学医歯学総合研究科微生物学分野教授)

麻疹・風疹混合ワクチン(MRワクチン)は、お済みですか？ 母子手帳で受け忘れはないかチェックをお願いします。

2回接種になっており、1期は1歳になったら早めに受けてください。2期は就学前(年長)に受けます。公費で受けられる期限があり、1期は2歳未満までです。2期は3月31日までとなっております。

B型肝炎ワクチンは1歳未満までに3回接種しましょう。1歳以上は有料になります。

水痘ワクチンは、1歳で2回接種しましょう。3歳未満は公費で受けられますが、3歳以上は有料になります。

予防接種の時間帯 月曜日 15時30分~17時

金曜日 15時~17時

要予約です。 鴨池生協クリニック小児科外来 TEL:252-1321



特集 9歳までの「甘えさせ方」で子どもは変わる!

甘えさせるとわがままになるのではないか、自分で行動できない子になるのではないかと不安をもつ親が多いようです。しかし、「甘えさせ」と「甘やかし」は違います。ただ、その違いが分かったとしても、「どこまで甘えさせていいのか?」「どこからが甘やかしのかわか?」というのは、お母さんにとって非常に大きな悩みでもあります。どれくらいが適度の甘えさせなのか、一緒に考えていきましょう。

うまく甘えられない親は、子どもを甘えさせられません 菅野幸恵 (青山学院女子短期大学子ども学科教授)

子どもをかわいがれない、子どもに優しくできない、子どもの甘えを受け入れられない、それはなぜなのでしょう。その要因をさぐりながら、「甘え」の大切さをお伝えしたいと思います。



お母さんの育った環境が影響?

「子どもをかわいがれない」「子どもの甘えを受け入れられない」。そんな悩みをもつお母さんもいるでしょう。「子どもの欲求を受け入れて甘えさせる」ことが大事だと分かっている、それができないのです。その理由は、お母さん自身に余裕がないから。仕事も家事も子育ても、一人でこなさなければならぬことが少なくありません。特に、下の子が生まれたばかりで慌ただしい時期などは、上の子とじっくり関わる精神的な余裕をもてないようです。また、お母さんが育ってきた環境も影響しています。子どもの頃に頑張ることを強要されて、甘えたくても甘えられなかったような場合、自分の子どもに対しても、「私は頑張ったのに、そのぐらいのことでなぜ甘えるの?」と思ってしまいます。子ども時代に「助けて」と言えない環境、たとえば親が病気で自分が弟や妹の面倒をみてきたというケースも。誰にも弱さを見せられずに育つと、おとなになっても素直に「助けて」と言えず、子どもの「助けて」という甘えも受け入れられないのです。また、子どもと自分は別の人間だと切り離して考えられない人もいます。自分が子どもの頃に望んだことを、子どもも同様に望んでいると考えて、甘えを許さずにやらせてしまいます。進学したかったのにできなかったお母さんが、子どもに勉強を強要することもあるのです。しかし、子どもは別の人間なので、親と同じ望みをもっているとは限りません。このように、甘えさせることができない原因は、現在と過去の両方にあります。

弱音を吐ける相手が必要



子育て中の親は、他の人に助けを求めて甘えることが大切です。だめな自分を見せられる相手、弱音を吐いて甘えられる相手を探してみましょう。身近なのは自分の夫です。たとえば、「今日、子どもに当たっちゃった」と夫に話せるだけでも楽になります。悩みを聞いてもらうだけでなく、子どもの成長の様子や子育てについての喜びを日頃から共有できる関係を築けているといいですね。実家の母親に、子ども時代の満たされなかった気持ちを「昔、こういうことが辛かった」と言うのもいいかもしれません。自分が親になってから当時の親の思いを聞くと、新たな視点で理解できることがあります。おとなになってから、母親や姉妹などに弱い自分を見せることにも意味があるのです。ママ友にも「最近しんどくて」など、弱さを見せてみましょう。実は相手も同じことで悩んでいて、絆が強まるきっかけになることも。そのような「弱さでつながる関係」を築けることが理想です。ちょっと辛いときに子どもを預け合えば、自分の時間がつくれて、子どもを甘えさせる余裕も生まれます。弱音を吐ける相手がいないときは、保育園や幼稚園の先生に話す方法もあります。保護者支援に力を入れている園は多く、親の話を否定しないで、「そういうときもありますよね」と受け止めてくれます。自分が安心して甘えられる相手を探すことが大切です。

親が頑張らなくてはならない今の社会では、子育てが辛いと感じても「助けて」と言えないお母さんがたくさんいます。子育ては一人ではできません。周りに甘えられる相手を作り、自分の弱さを見せることが「親になること」といえるでしょう。親自身が甘えられれば、子どもを甘えさせることができるのです。



甘やかしや過干渉はよくない

子どもが甘えるのは、下の子が生まれたときや引っ越しをしたとき、小学校に入学するときなど、近況が変わるときが多いようです。変わることに不安を感じて甘えてくるので、十分に甘えさせましょう。一方「甘やかし」は、「言うことを聞かせたいから子どもにお菓子を与える」など、おとなの都合で行われるものです。子どもと向き合っているわけではありません。また、子どもが求めているのに手を出すのは「過干渉」です。甘やかしも過干渉も、甘えさせることとは違うので気をつけましょう。

「甘え」は子どもの自己肯定感のもとになる

子どもが親に甘えるのは、「親が自分のことを無条件に受け入れてくれる」という信頼感の現われだといえます。子どもを甘えさせすぎで悪いことはなく、甘えさせれば甘えさせるほどいいのです。子どものときに「自分を丸ごと受け止めてもらえた、自分の欲求が満たされた」という経験を重ねていくと、「ありのままの自分を出しても大丈夫なのだ」という安心感が得られます。そこから自分自身を信頼する「自己肯定感」が生まれ、新しいことに挑戦する力や、困難なことがあっても乗り越える力が育っていくのです。



こんなこと、ありませんか? 子どもの甘えを受け入れるには



忙しいときにまとわりつく

親の関心が自分に向いていないことを察して、向けさせようとしている場合も。一度、手を止めて短時間でも子どもの要求に応えるか、「あとで」ではなく具体的に「これが終わったからね」と言います。

好き嫌いをする

無理強いせず、家族がおいしそうに食べている姿を見せると、食べる気持ちになることも。叱られたことを引きずっているせいで「食べたくない」と言っている場合もあるので、不機嫌の原因を探ります。

分からないとすぐ答えを聞く

「自分で考えなさい」と突き放さず、子どもが解けそうな問題ならヒントだけ出し、自分で考えるよう促します。一人で解けた成功体験を積めるよう見守り、親に頼らず自分で取り組めるよう環境を作ります。

幼稚園に行きたがらない

無理に行かせようとしなくて、子どもの気持ちに寄り添って、先生と相談しながら慣れるのを見守ります。時間的に余裕があるようなら、「今日は家でお母さんと遊ぼうか」と、提案してみてもいいでしょう。

PHPのびのび子育て 3月号より抜粋

会員募集中

アレルギーを持つ子の親の会です。

現在会員は7名で、年4回除去食の料理教室に参加して会員相互の交流や親睦を深めています。また、年1回食に関する最新情報として小児科医にお話をお願いしています。毎回谷山生協病院から管理栄養士が参加しますので、色々アドバイスが聞けるのもいいですよ。年会費は500円です。参加してみませんか。

3月の料理教室のご案内

3/28 (木) 10時~12時30分 (サンエールかごしま) 参加費は、1家族500円です。

お申し込みは、鴨池生協クリニック小児科 TEL099-252-1321 (窪田) までお願い致します。

