



げんき通信 6月号



鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.252
2019年 6月

診察室より

小児科医 松下賢治

5月の連休、皆様は、いかが過ごされましたか？ 私は恒例の山登り、人吉の市房山に登りました。1,721mですが、登りの4km、坂道変化あり、いろいろ補強してあり、意外ときつい山登りになりました。それでも7人の仲間と登山、3時間で頂上に立ちました。楽しみにしていたあけぼのツツジのピンクの柔らかい花が迎えてくれました。朝は寒いくらいですが、自然の変化、新緑、バラなど色とりどりの花が咲いてきて楽しみです。小鳥の声も聞けて、この季節はうきうきします。皆様も早起きしてみませんか？

小児科外来では、胃腸炎、喘息、ウイルス性の肺炎、蕁麻疹、皮膚の湿疹、手足口病、ヘルパンギーナなどが目立っています。外来では、病院のかかり方、解熱剤の使い方、抗生剤の意味など、ていねいな説明にも力を入れています。日常心配なことなど、気軽に声かけて頂けると私たちも勉強になります。

最近の食物アレルギーの取り組みで、気になることもありました。過去20年あまり、食物アレルギーに関して、家庭で慎重に除去をすすめて、次第に食べられるようにすすめてきましたが、数年前から「食べて治す」方針が本に出てから、幼稚園で卵の食品を食べるとかゆくなるのに、親が園で食べさせてくださいと話していることを聞きました。本人が湿疹が出て、かゆくなる事実を話しても、聞く耳持たず、食べさせることにこだわるとも危険な話です。長年の食物アレルギーの苦労や経験が生かされず、一時の流行で食べて治すことのみが優先されてきている事実、考えていきたいものです。

5月3日は、憲法講演会がありました。自衛隊を30年取材してきた半田茂さんが、日本は、「戦争する国になるのか」の話をされました。安倍首相を含めた内閣で憲法9条を変えたい執念が、自衛隊の役割を災害救助だけでなく、海外に出かけ、アメリカを助け、戦争できる国になる準備をすすめています。今年度の5兆円の軍事予算でアメリカのF35などの高い攻撃型兵器を購入、日本上空を飛ぶロケットを撃ち落とすための基地建設などをすすめています。年金を減らし、消費税を上げ、社会保障予算も削る方針です。5月12日には、「憲法9条を守れ」の憲法9条ラン、垂水から国分までの県下1周駅伝コースをランナー18人で走りながら訴える、10回目の企画を実施しました。沿道からの声援も多く、ひとりひとり令和の時代に何ができるか模索しながら、活動していきたいものです。

5月11日には、黎明館で朝早い時間、ラジオで話されている森永卓郎さんが、「消費税は減らせる」という分かりやすい話もされました。私たちは多くの情報がある中で、一部の情報のみであきらめずに様々な情報をさらに求め、真実を知る努力が必要です。

子育て支援法が成立しましたが、きわめて不十分な内容です。昨年秋に3,000名近くの待遇改善などの署名を保育センターに送りました。保育士の待遇改善、公立保育園を増やし安心して預けられる保育所を求めていく必要があります。保育士が多くやめていっています。子どもの立場でみると、施設基準が悪く、園の施設の内容の悪化も指摘されています。



熱中症は夏前から注意

小堀 勝充

私が診療している熊谷は日本一暑いと言われていました。昨年も7月23日に41.1度の最高気温を記録しています。

真夏になると「熱中症に注意しましょう」の呼びかけが増えますが、実は熱中症は、本格的な夏が来る前からの注意が必要です。

昨年全国で熱中症による救急要請は6~9月が約9万5千人でした。7月が最多の約5万4千人で、5月でも約2,400人が病院に搬送されています。

5、6月は、身体が暑さに慣れていないため、急に暑くなる日に熱中症になることがあるのです。特に湿度が高くなると危険度が増します。人は、体温が上がると汗をかいて体温を下げますが、湿度が高いと、汗が蒸発せず体温がなかなか下がらないのです。

特に小さな子どもは、体内の水分が少ないため体温が上がりやすく、あっという間に症状が進行することがあります。周りのおとなは、「寝て起きたらあせもができていた」「顔が赤く抱っこすると熱い」「元気がなく機嫌が悪い」「おしっこの量が少ない」などの初期症状を見逃さないでください。

予防が何より大切です。対策の基本は、「こまめに水分を補給する」「涼しい服装で直射日光を避ける」です。そして、日頃から、「暑さに慣れさせ、暑さに強い体づくりを心がける」ことです。

猛暑の日本でエアコンを上手に使うことで熱中症を予防することは大切なことです。ただし、ずっとエアコンの利いた涼しい部屋で過ごしている、汗をかきにくい体になってしまいます。

よく遊び、よく泣き、よく眠り、よく食べる生活が大事です。特に外遊びなどで適度に汗をかく乳幼児期を過ごすことは、熱中症になりにくい丈夫な体づくりにつながっていきます。

(医療生協さいたま、熊谷生協病院長 小児科医師)

個別栄養指導（予約制）のご案内

毎月1回 第3火曜日

9時~11時30分

谷山生協病院の管理栄養士が、毎月1回個別の栄養相談を担当しております。離乳食について・食物アレルギー・偏食・便秘などお困りのことはありませんか？1回の所要時間は、20~30分です。
*ご予約・お問い合わせは、鴨池生協クリニック (TEL:252-1321) までお願い致します。



梅雨時の健康管理

▼幼児の生食はNG！「食中毒」にもご用心

「食中毒」も、梅雨時からじわじわ増え始めます。今からの時期、特に注意したいのは、ノロウイルスだけではなく、病原性大腸菌O157に代表される細菌性の食中毒です。生の鶏肉（鶏刺し）、加熱不足の鶏肉、牛生レバーが原因のカンピロバクター食中毒も多いので注意が必要です。

これらを予防するためには、**細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つのポイントをおさえましょう。**

抵抗力や体力の少ない小さなお子さんほど重症化しやすく、嘔吐や下痢が続くと大人より短い時間で脱水症状を引き起こすこともあります。衛生管理を徹底するとともに、小さなお子さんの場合、生食は避けましょう。

これからの時期は肉だけではなく、魚やたまご、野菜も、火を通したものが安心です。たまごの殻にサルモネラ菌がついていることがあるので、たまごはパックごと冷蔵庫で保存してください。

高温多湿なこの時期はできるだけ食材はその日に必要な分だけ買うようにする方が安全です。まとめ買いをした場合は寄り道せずできるだけ早く帰宅して、食品はすぐに冷凍庫や冷蔵庫へ。ただし冷蔵庫を過信しないで！

冷蔵庫に入れておいても菌は繁殖するので、できるだけ早く使い切るようにしましょう。離乳食をまとめて作って保存する時は、できるだけ早く食品の温度を下げて、冷凍するようにしましょう。

▼気をつけよう！ ダニ、カビの繁殖

6月~10月はダニの繁殖のピークです。ダニの餌となるホコリをなくすことが、繁殖防止のコツです。

一般的なカビの発育条件は、温度20~25℃、相対湿度80%以上で、浴室の壁、天井、家具の裏やベッドの下に繁殖します。快適な生活に欠かせないクーラーも手入れを怠ると、カビの温床になりカビをまき散らかさねません。直径が1ミクロン（1ミリの千分の1）以下のカビは簡単に肺の中まで入り込み、肺炎を起こすことがあります。その他、気管支喘息やアレルギー性鼻炎の原因にもなります。

▼湿疹が悪化しやすい季節

ダニに刺されたり、皮膚炎や肌のトラブルも増える季節です。梅雨時には、アトピー性皮膚炎が一時的に悪化することがあります。ダニ、カビ、ハウスダストの影響、さらに汗に溶けた汚れや塩分などがかゆみを引き起こしていると推測されます。汗を洗い流すなど、汗の管理が大切になります。

※熱中症や食中毒は、命に関わることもあります。自分で水分がとれない、意識がないなどの症状が見られたら、一刻を争う場合があるのですぐに医療機関を受診しましょう。（子育てサイトより抜粋）





深刻化する体と心の「おかしさ」 子どもの育つ権利を守るために

日本体育大学体育学部教授・体育科学博士 野井 真吾

今年は国連総会が全会一致で「子どもの権利条約」を採択して30年。日本政府がそれを批准してから25年の節目です。子どもの「からだと心」に関する権利保障の状況を確認する絶好の機会です。

『子どものからだと心白書』（子どものからだと心・連絡会議編）を基に、ここ30年間の子どもの「からだと心」を「生きる権利」「守られる権利」「育つ権利」の観点から概観してみたいと思います。

① 生きる権利 いじめ・虐待の深刻化

現在、日本では子どもの「自殺」が大きな社会問題になっています。厚生労働省『人口動態統計』によると、子ども（5～19歳）の自殺は、最新の2017年のデータでは560人になっています。毎日1.53人の子供が、自殺に追い込まれていることとなります。正に異常事態です。その背景には「いじめ」の問題があり、「体罰」や「指導死」、「極度に競争的な教育制度」なども原因にあることは明らかです。

さらに、「虐待」の問題も深刻です。厚生労働省「社会福祉行政業務報告」によると、2017年の虐待相談対応件数は、13万件以上に達しています。虐待の統計が最初に公表された1990年は1,101件でしたから、約30年間でおよそ120倍にふくれあがったこととなります。

このように、「生きる権利」が十分に保障されていないのが、日本の子どもの現実といえるのです。

② 守られる権利 ネット依存で脳に異常

文部科学省「学校保健統計調査報告書」を見る限り、30年前に第1位だった「う歯（むし歯）」は、この間減少し続けています。それと反比例するように上昇しているのが、「裸眼視力1.0未満」です。

テレビゲームだけでなく、携帯型ゲーム機、スマホ、タブレットなどに夢中になっている子どもの姿を見かけることも、珍しくありません。子どもの健康問題が、う歯から視力低下に大きく変わってきたのです。さらにテレビゲームは、その後も進化を遂げながら、子どもの心をつかみ続け、最近ではオンラインゲームにまで変貌を遂げています。

今や日本で「ネット依存の中高生、国内に93万人に上る」と報道されています。最近では、ネット依存者の脳の眼窩前頭野（他人の感情の理解や社会性を司る脳部位）や前部帯状回（意欲や計画的な思考を司る脳部位）の異常が報告されています。

また、睡眠にも影響を与えています。日本の子どもの睡眠時間は国際調査された17カ国中最低で、5人に1人の子どもが望ましい睡眠時間を満たしていない状況です。

自閉症・学習障害の急増 アレルギーも依然1位

小学校の「特別支援教育」を受ける児童数は、この10年、すべての障がいの種別で増加しています。特に2017年は、自閉症がADHDを抜いて急増しています。また、男児胎児の死産が女児の2倍以上になる状況が、ここ20年ほど続いています。環境ホルモンやライフスタイルの変化など挙げられていますが、要因については明らかになっていません。「アレルギー」も依然として「からだのおかしさ」の第1位を占めています。

いずれにとっても、「守られる権利」が十分に保障されていないのが、日本の子どもの現実と言えるのです。

③ 育つ権利 集中力が持続しない子増加

子どものからだの実態調査では「すぐ疲れたと言う」がおかしさワースト5に入っています。このことは、やる気や意思、集中力、判断力、コミュニケーション能力などの働きを司る、大脳の前頭葉の未発達や、ゆがみが関与しているのではと心配されてきました。

前頭葉機能の調査は、わが国では継続的に行われてきました。それによると、この機能の育ちが最も幼稚なタイプといえる「不活発型」の男子が、1969年の調査よりも2007・08年調査で増加しています。特に小学校低学年で急増しています。「不活発型」の子どもは、集中に必要な大脳新皮質の興奮過程も共に強く育っておらず、集中が持続しないという特徴があります。そのため、「学級崩壊」といった問題との関連が議論されています。

「良い子」を演じて 気持ちを出せない抑制型

一方、1969年の調査では1人も観察されなかった「抑制型」が、2007・08年の調査では、どの学年でも1割程度ずつ観察されています。「抑制型」の子どもは、自分の気持ちを抑え込んでしまいがちという特徴があります。「いわゆる「良い子」という印象があるタイプで、「キレる」といった問題行動を起こすことがあります。「良い子」を演じざるをえない社会の中で、このタイプの子の出現を心配されています。人間はみな「不活発型」からスタートし、子どもらしい「興奮」の時期を経て、興奮過程や抑制過程が育ち、成人らしい「活発型」になっていくと考えられています。

興奮過程が育つ時期に超早期教育や、あまりに厳しいしつけ教育、さらにマニュアルを教え込むような道徳教育が行われると、子どもたちはいっそう萎縮し、興奮より抑制が強くなってしまい、前頭葉が育ちにくいのではないのでしょうか。

このように、心身が「育つ権利」も十分に保障されていないのが、日本の子どもの現実です。「子どもの権利条約」の採択・批准以降も、子どもの「生きる権利」「守られる権利」「育つ権利」が十分に保障されているとは言えない状況になっているのです。

そこで昨年12月、豊かな子ども時代を保障するために、このような現実を広く知ってもらいたいと連絡会議では「子どものからだと心に関する提言」を出しました。また、右にあげたのは子どもたちの「おかしさ」を克服するための仮説的な6つの提案です。皆様の参考になれば幸いです。（食べ物通信 4月号より）

「おかしさ」を克服するための6つの提案

- 1. 子どもの現実に寄り添い、そこから出発しよう！**
あらゆる問題を解決する1歩は、可能な限り正確に問題を把握することです。
- 2. 光・暗闇・外遊びのススメ**
日中、光を浴びて外遊びし、夜は少し暗くすれば早寝できます。
- 3. ワクワク・ドキドキのススメ**
前頭葉機能の発達にはワクワク・ドキドキする興奮体験が必要です。
- 4. ねえねえ・なあ～へのススメ**
体の学習の機会を設定し、子どもの疑問に耳を傾け、子ども自身が自分の体を学べるようにしましょう。
- 5. 慎重なる回避という予防原則のススメ**
子どもの「おかしさ」の原因がわかるまでは、携帯電話や化学物質など予想されている物理的・化学的な因子から子どもを保護しましょう。
- 6. 誰もが主人公になれる社会を実現しよう**

提言の詳細は、子どものからだと心・連絡会議のホームページでご覧いただけます。

