

診察室から

小児科医 松下 賢治

今年は、その日によりますが、暖冬傾向で、インフルエンザ、胃腸炎、アデノウイルス感染症や溶連菌感染症が外来では目立っています。ノロウイルス胃腸炎も増加傾向です。RSウイルス感染症は減少傾向です。鹿児島県内では、12月になりインフルエンザ脳症が3人ほど出現しているようです。発熱のみでなく意識状態悪化に注意が必要です。3月までは油断しないで、体調管理・睡眠・汗の管理に気をつけましょう！空気乾燥と共に、皮膚の乾燥を訴える患者さんも多い時期です。保湿剤の活用をしていきましょう！

最近の話題になっていますが、公園の遊ぶ道具の管理、十分でない自治体がまだまだ多いようです。事故につながる道具、気をつけていきましょう。チャイルドシートの不備も改めて指摘されています。ゆるゆるの物では固定が悪いとかえって首を絞める場合が報告されています。

さて私事ではありますが、元旦の日は5社参りに41人の参加があり、朝4時30分スタート、鴨池運動公園に6時40分に帰ってきてから1周走りました。＜太陽と共に走ろう＞の行事に参加しています。私も20年以上参加しており、今年は7時25分過ぎに太陽が望めました。

今年のお正月は、家族で久しぶりの映画鑑賞、＜男はつらいよ お帰る寅さん＞を観に行きました。学生時代からほとんど観てきた映画で、一見時代に取り残された男のようですが、満男から何のために生きるとは・・・と聞かれて、何かホッとできる幸せ求めてというくだり、今回はリリー役の浅丘ルリ子の思いを乗せながら、語る内容を楽しみました。

正月早々、アメリカ大統領の命令によるイラン指導者の殺害にはびっくりしました。軍事力を誇り、手段として戦争をいつでもできる脅し、国同士のお互いの自制で、すぐに戦争にならなくて済みそうですが緊張しました。もう一つのニュースでは、いのちのとりで裁判が、鹿児島でも話題になっています。2013年から生活保護基準の元になるデータの取り方が、意図的に不適切に計算され、＜物価下落偽装されてきた＞のニュースにはびっくりしました。総額650億円の保護費削減につながっているようです。

エネルギー問題は、ドイツでは2015年度に、風力の活用が増えて原発廃止の方向にさらに動いているようです。世界から二度も化石賞をもらった日本、若い人たちの関心も高く、プラスチックゴミを減らす取り組みと共に、注視していきたいものです。



生活リズム改善大切

食・運動・睡眠

子どもを育むカギ強調

松山・前橋教授（早稲田大）

子どもたちの身体活動量は激減している。1日（午前9時～午後4時）の平均歩数は、昭和60～62年、12000歩に対し、平成10年以降は5000歩。歩数が少ない子は指が浮いて平均台で踏ん張れなかったり、歩くときに腕がうまく振れなかったりする。

夜型の大人社会の影響が子どもたちにも及んでいる。幼児期は10時間以上の睡眠が理想。たとえば睡眠時間別の5歳児の両手握力（朝・昼・晩）をみると、睡眠が9時間未満の子は昼に値ががっかりと下がり、十分に力が発揮されていない。また、同じ10時間以上睡眠でも、遅寝遅起きは早寝早起きより値が悪い。幼児はおそくとも夜9時までには就寝してほしい。

睡眠には、脳の疲労回復や記憶を整理して定着させる役割がある。十分に睡眠がとれていないと、小学校にあがると勉強に専念できなかったり切れやすいなどの問題もでてくる。午前0時を過ぎて勉強すると成績が下がるというデータもある。

朝は元気がないのに、夜になると活発に見えるのは、体温が高いからだ生活リズムを整えるため、朝は太陽の光を浴び、日中は汗ばむくらいの運動をしてほしい。

睡眠がおろそかになると同時に、朝ご飯を食べない子も増えている。ご飯を食べないと排便にも影響がある。食べ物の量・質ともに大事だ。食物繊維を積極的に摂り、決まった時間に3食とること。うんちがでなくても、まずは根気強く「トイレに座る」という習慣づけを。

テレビやビデオは面白いが視聴時間を決めるなどのルールを家庭で設けよう。平面画面に慣れている子の特徴として「自分とモノの位置関係を把握できない」ことがある。左右に動くボールは追うことができても、自分に向かってくるボールが分からないこともある。「空間認知能力」は実体験でしか育たない。成長期には人と関わり体を動かす遊びの感動を知ってほしい。よく食べ、よく遊び、よく眠ることが大切だ。



乳幼児の影響考えよう

子育て

スマホ社会の子どもたち

今、考えること

NPO理事 古野陽一

乳幼児からのメディア漬けで懸念されるのは親子の愛着形成への影響。「人間の赤ちゃんは自分から親にしがみつこうとすることができない。泣き声などに親が反応し適切に対応することで愛着が生まれる」と説明する。親や赤ちゃんがそれぞれメディアに夢中になっていると互いこうまく関わるができなくなる。表情が乏しい、視線が合わない、言葉や身体の発達が遅れるといった症状がでることもあるという。

ゲームについては5月、世界保健機関（WHO）が「ゲーム障害」を新たな依存症として認定した。古野さんは「重篤なネット・ゲーム依存では脳が損傷し、薬物依存と同じ場所の神経が萎縮する」という中国の研究も紹介し「ゲームは薬物の依存性があると考えられるが、遮断しにくく、子どもが依存してしまうのが難しい」と話す。残忍な人殺しのゲームを幼児や小学生がやっている実態もあるという。

ほかに、目や運動機能、学習意欲、感情コントロールなど、子どもの発達のさまざまな部分に電子映像メディアに依存しないために家庭でできる対策は「テレビの約束」をつくること。見る番組は家族で話し合ってから決める、食事中は消すなどが大切だ。古野さんは「試に1週間、夕食以降テレビやスマホ、ゲームを使わない生活をしてみて」と勧める。「子供が『見たい』と暴れることがあるが、画面以外で楽しめるものを見つけ、その時間を増やす。2歳前ならテレビに布をかけるだけでも楽になるはず」とアドバイスした。

アプリの利用規約をよく読んで理解するなどスマホやネットのリスクについて親が知ることも重要だ。古野さんは「大人のスマホは子どもに貸さないで。将来子どもが持った時に安易に人に貸してしまう。小学生のネット利用は家族共用のパソコンにしましょう」と話した。



健康

ウイルス性腸炎に注意 小堀 勝充

冬になると子どもたちは感染症にかかりやすくなります。毎年、インフルエンザに代表される風邪と、ウイルス性腸炎と言われる嘔吐（おうと）下痢症が流行します。今回は嘔吐下痢症についてお話しします。冬のウイルス性腸炎の代表はロタウイルスです。白色便性下痢症ともいわれ文字通り白色からクリーム色の水様下痢を特徴としています。

ただしロタウイルスに感染するとすべて白色下痢になるわけではありません。診断が必要な時は敏速検査を実施します。

ウイルス性腸炎の原因はウイルスは非常にたくさんありますが、一般に検査ができるのはロタウイルスとアデノウイルス、ノロウイルスの3種類だけです。

ノロウイルスの検査は3歳未満と65歳以上の患者にしか保険適用がありません。3歳から64歳までの方は自費での検査になります。

ウイルス性腸炎の主な症状は、嘔吐、下痢、発熱です。はじめは何度もはくことがあるので、嘔吐が落ち行くまでしばらく様子を見てから少量ずつの水分をのませましょう。

最初に糖分の多いものを飲ませるとすぐに嘔吐するので冷たくない水や経口補水液、お味噌汁の上澄みなどを飲ませましょう。どうしても水分がとれなくてぐったりするようなら脱水が心配されます。点滴が必要になることがあります。

下痢はウイルスを身体から排泄する防御反応のひとつです。早期からの下痢止めの使用はウイルスを腸管に残してしまい回復を遅らせることがあります。主治医と相談して使用します。

今年の秋ごろにはロタウイルスの予防接種が定期化される（公費で接種可能になる）予定です。今年出産予定の妊婦さんは新しい情報に注意しましょう。



インフルエンザが流行しています。ぜひマスク、うがい、手洗いを徹底実行しましょう。

日常でできるインフルエンザ予防



※人ごみや繁華街への外出をひかえる

インフルエンザは人と人との接触によってうつる感染症なので、うつらないためには人との接触機会を減らすことが有効です。

※外出時にはマスクをつける

マスクをつけることで、飛沫感染をある程度防ぐことができます。

※室内は加湿器 や ぬれたタオルを干す、などで適度な湿度を保つ

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器や濡れたタオル等を使い適度な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

※バランスの良い食事と、じゅうぶんな休養をとる

体力や抵抗力が落ちるとインフルエンザにかかりやすくなります。日ごろからバランスの良い食事とじゅうぶんな休養をとり、体力や抵抗力を高めるようにしましょう。

※うがい、手洗いをきちんと行なう（手洗いは30秒かけていねいに）

手やのどの粘膜にインフルエンザウイルスが付着している可能性があるため、こまめにうがい、手洗いをするように心がけましょう。

※咳エチケットを心がける

インフルエンザにかかって咳などの症状がある人は特に、まわりの人へうつさないためにマスクをつけましょう（咳エチケット）。

かかったかも？不安の前ですぐ検査 ただし、早すぎても陰性になることが。

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して引き起こされる病気ですが、インフルエンザと似たような症状はほかのウイルスや細菌によっても起こることがあるため、インフルエンザと確実に診断するには検査が必要です。検査方法は、10分程度で結果がわかる「迅速診断法」という方法が用いられています。

■迅速診断法（迅速診断キット）とは？鼻から綿棒を入れて鼻の奥をこする方法でウイルスが増殖している細胞をとり、そこにインフルエンザウイルスがいるかどうかを調べます。キットにより多少の差がありますが、おおむね10分程度で結果がわかりますが、インフルエンザが発症して間もない段階では、インフルエンザウイルスの量が少ない場合もあり、迅速診断キットでは陰性とすることもあります。医師は検査結果だけでなく症状や周辺の流行状況なども考慮して総合的に判断し診断します。

子どもの出席停止期間の考え方

インフルエンザにかかったときは、学校保健安全法施行規則によって「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」学校や幼稚園を休むことが定められています。ここでいう「発症」とは、発熱の症状が現れたことを指します。

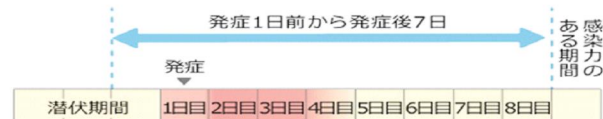
日数を数える際は、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、翌日を第1日とします。

■小学生以上の場合＝発症後5日を経過、かつ、解熱後2日を経過

■幼児以下の場合＝発症後5日を経過、かつ、解熱後3日を経過



感染力のある期間



©minacolor

子育て

幼稚園の印象ガラリーと 内田 剛

私が働く埼玉県幸手市の幼稚園は「自然はともだち自然は教科書」をモットーに、泥遊びや野菜づくり、動物の飼育などを通じて子どもたちの豊かな生活体験を大切にしています。

私は理系の大学へ進学しましたが悩んだ末に退学。保育園や学童保育でボランティアなどをする中で「子どもに携わる仕事をしたい」という気持ちが募りました。その後入った短大での実習先が今の園でした。幼稚園に対する「先生の言うことを聞き、みんな同じように行動するところ」という印象は、実習でがらりとかわりました。

5歳児の子どもたちが竹馬をしていたときです。初めて乗る竹馬はとて難しいはずなのに「早くやりたい」と実に楽しそうでした。その中に、竹馬に気持ちが向かないAちゃんがありました。保育者が「本当は乗れるようになりたい」というAちゃんの気持ちをくみ取って寄り添いながら励ましたり、友達が「最初は勇気を出して」とアドバイスを送ったりする中で、Aちゃんの気持ちは「なんだか楽しくなっちゃった」前向きに変化しました。

6～7人ずつでつくるグループの名前を決めるときのこと。あるグループが二つの名前でもどちらが良いかを決めていました。6対1で意見が分かれていたので、私は「人数が多い方に決まるのかな」と思っていました。すると、子どもたちは「みんなが『いいよ』っていう名前をもう1回考えよう」と話し合い、何と全く別のグループ名に決まったのです。

保育者となって7年目の現在、実習と同じ5歳児のクラスを担当しています。子どもに寄り添う保育者、仲間のなかでそれぞれ力を出し合う子どもたち。保育のむずかしさ楽しさを感じながら、子どもたちにとって、今、大切なことはなんだろうと日々奮闘しています。

