



## 診察室から

小児科医 松下 賢治

2月になり寒い日が少しありましたが、昨年と比較して暖かい日が続いています。インフルエンザも全国的にも今年は少ないようです。3月までは流行しますので、注意は欠かせません。かわりに嘔吐、下痢で始まるノロウイルスなど、ウイルス性胃腸炎が多く、水痘、発熱目やにのアデノウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルスによる肺炎が流行しています。咳が強いときは要注意です。代わりに話題になったコロナウイルス感染症、感染の広がりにはびっくりです。初期対応の遅れが指摘されています。クルーズ船での客の扱い、高齢者で長期に滞在する環境の悪化、話題を多く残しました。この間、保健所へらし、感染症専門の担当者を減らしてきた問題なども気になります。肺炎での死亡例もあり、海外渡航歴、接触例に注意しながら、体調管理に気を付けていきたいものです。慢性病の人、体弱い人、気をつけたいものです。東京、鹿児島マラソンなどの大会中止だけでなく、医師の勉強会にも中止が増えて、影響がでています。最後は、首相の全国すべての学校を休むように通達、働いている父、母親、感染症専門の医師、学校現場で戸惑いの声が上がりました。感染が始まっている地域なら分かりますがあまりにも現場のことを考えない通達、怒りの声が上がっています。

皮膚疾患の人、3月には外気温が上がると共に、かゆみができます。皮膚管理、汗疹対策、軟膏対応など早めにしていきたいものです。

この間、相模原障害殺人の裁判がありました。障害者が役に立たない、殺しても良いなんてとても許せない言い分ですが、優勢思想、いろんな人が生きていける、人権を大切に世の中を目指していきたいものです。

2月は、漢方の知識、経験を集約できる時間がとれました。川辺生協病院で12日午後には<人生100年時代を生きるために、漢方を活かそう>の話をしました。まだまだ知られていない漢方の話、健康維持に役に立ってくれればうれしいけど！ 冷え性、更年期、頭痛、風邪の初期、胃腸炎の初期、下痢が激しいとき、痛みに対応する漢方など色々活用ができる事がわかればいいのですが……

16日には、鹿児島大学医学部で東洋医学会県部会があり、今回は、女性医療と漢方のテーマで、生理痛、不妊、女性特有の病気への対応、鍼灸応用の話もありました。冷え、血液改善、子宮血流改善、幸せホルモンに、漢方の役割、針、お灸など含め、役に立つ演題がありました。

学生時代から私は、映画サークルに入っていました映画好きです。今回は9回アカデミー賞に輝いた<パラサイト>韓国映画を観に行きました。字幕つきです。格差社会を描く映画、びっくりする展開の早さ、楽しませてくれました。家族の力合わせ、だましながら生き抜く力、展開にドキドキ、ハラハラでした。3月には演劇鑑賞、市民劇場がありました。仲代達夫さんが、84歳で気合いが入った、楽しい舞台が演出されていました。体が元気で挑戦できること、宝です。



## 健康

### ずくずく子どもたち

## 子育て



しもやけが最近増えた 小堀 勝充

冬になると時々こんなお母さんが外来受診をします。「こどもの足の指が赤く腫れあがっているんです。痛いみたいです」。診察すると、痛がりです。左右に何本かの指が同じようになっています。しもやけですね、と説明するとお母さんたちはたいい「しもやけ……？」どうやらしもやけを初めてみるお母さんが増えているようです。

以前は冬になると、症状の軽重はありますが、ほとんどの子どもたちがしもやけになっていました。住環境の改善から、しもやけになる子供たちが減少したようでした。

ところが最近、外来で診察することが少し多くなったような気がします。冬でも暖かい靴下や靴を履いていて遊んで汗をかきそのままにして冷えてくるためにしもやけができるのではないかと思います。

しもやけは、手足の指や鼻、耳などが冷やされて血流の流れが滞って発症します。赤く腫れあがって痛がゆくなります。特にお風呂に入って温まると、痛みとかゆみが強くなります。

最低気温が5度ぐらいで1日の気温差が10度ぐらいになると、しもやけになりやすいといわれています。寒い日の外遊びでは、手袋やマスクをして帽子をかぶり、汗をかいたら汗を拭きとり、靴下も含めて着替えをするとよいでしょう。

入浴時には手足のマッサージをしたり、温かいお湯と少し冷たい水に手足を交互につけて(お湯から始めてお湯で終わりにする)血液の流れを良くすることで予防と治療になります。

しもやけにはビタミンEの塗り薬や内服薬を投与することがあります。治りが悪い時はかかりつけ医に相談してみましょう。

まだまだ寒い日が続きますので注意しましょう。

(医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医師)

憧れの飼育当番を継ぐ 内田 剛

私の働く園では、こどもたちがヤギ、鶏、ウサギ、アヒルの飼育をしています。先日、卒園を控えた年長児から年中児へ、飼育当番の引き継ぎを行いました。

年長のA君が「ほうきは両方の手でもつよ」、Bちゃんが「残した干し草は山にして集めるよ」と小屋の掃除やえさ、水の替え方を教えていた時のこと。年中のC君が「年長さんなんて、こんなに大変なんだね」とつぶやきました。するとA君は「そうなんだよね。(世話しないと)ヤギさんは死んじゃうからね」、Bちゃんも「雨の日も、風邪の日もやるんだよ」。2人の表情はどこか誇らしげでした。

C君の「年長さんて……」という言葉には「1年間動物の世話をすること頼まれたうれしさとともに「年長さんだからできる」という「憧れ」が含まれているように感じました。

今は憧れの存在である年長児も入園したころは毎日のように泣いていました。A君は「お母さんがいい！ 帰る！」と泣きながら登園し、Bちゃんはヤギのえさをあげようとしても、ヤギの顔が迫ってくるたびに「怖い」と泣いていました。生活を重ねるごとに少しずつ園に慣れて、飼育当番に憧れを抱くようになり、経験を重ねて教える、憧れを抱くようになり、経験を重ねて教える、憧れられる存在へと成長してきました。

卒園期を迎えた年長児。泣いている年少児を見つけると「どうしたの？」「転んじゃったの？」と優しく声をかけ、元気のないおとなをみると、「そういうこともあるよね」「たくさん寝るといいよってお母さんが言っていた」と話します。「ぼくも」「私もそういうときがあったよ」という言葉には幼稚園での経験と積み重ねがあったからだと思えます。日々、一人ひとりが前を見て歩みを進める姿に、子どもたちの自ら成長しようとする力を感じます。

(民間幼稚園教諭)



# 子どものアレルギー性鼻炎

## 「鼻をほじる・いじる・こする」に要注意！

ハウスダストや花粉などで鼻粘膜が刺激されて起こる鼻炎をアレルギー性鼻炎といいます。最近では発症の低齢化も進み、子どものアレルギー性鼻炎も多くみられます。生命にかかわる病気ではありませんが、そのまま放っておくと、鼻のかゆみが気になって授業に集中できない、鼻が詰まって眠れないなど、日常生活に影響を及ぼします。鼻のかゆみや鼻づまりが気になり、鼻をほじったりいじったりして鼻出血がみられることもしばしば。乳幼児の場合は、鼻が詰まってミルクが飲めなくなったり、食事ができなくなったりすることもあります。子どもは、自分の苦しんでいる症状をうまく伝えることができず、病気を悪化させてしまうことも少なくありません。気になる症状がみられたら早めに耳鼻咽喉科の医師に相談しましょう。



### ■ 症状は？ ■

くしゃみ・鼻みず（水溶性）・鼻づまりが三大症状で、風邪の初期症状とよく似ています。子どものアレルギー性鼻炎では、成人に比べて鼻づまり型が多く、くしゃみ型が少ない傾向にあります。また、眼のかゆみや充血といった症状が成人に比べて強く現れる傾向があります。アレルギー性鼻炎の発症は、自律神経の働きと深い関係があります。自律神経には交感神経と副交感神経があり、日中は交感神経が、夜から朝にかけては副交感神経が働きます。アレルギー性鼻炎の症状は、副交感神経の働きが活発になった時に出やすくなるため、朝夕に強く現れる傾向にあります。

### ■ 原因は？ ■

アレルギー性鼻炎の原因となる物質を「抗原（＝アレルゲン）」といいます。抗原が鼻から体内に侵入すると、私たちの体は「抗体（＝IgE抗体）」という物質を作って抗原を攻撃します。このような体の防御システムを「免疫」といいます。しかし、抗体が体内で増えすぎると過剰反応を起こし、くしゃみや鼻みずなどによって抗原を排除しようとします。これがアレルギー性鼻炎の原因となります。

\*IgE抗体・・・アレルギーの原因となる抗原との接触を繰り返すたびに体内に蓄積される物質で、一定量を超えるとアレルギー性鼻炎を発症する

### ■ 種類は？ ■

アレルギー性鼻炎は、ほぼ一年中症状が現れる通年性アレルギー性鼻炎と、ある特定の時期に症状が現れる季節性アレルギー性鼻炎の2つに分かれます。

通年性アレルギー性鼻炎は、冬場や夏場に症状が強く現れる傾向にあります。これは、冷暖房をかけるため窓が閉め切った状態となり、ハウスダストが室内を飛び回るからです。また、空気の乾燥も症状を悪化させる原因となります。

季節性アレルギー性鼻炎は「花粉症」とも呼ばれ、花粉が抗原である場合がほとんどです。発症時期は、抗原である植物の開花時期と一致しています。複数の花粉に反応を起こすと、ほぼ一年中症状が現れます。また、三大症状に加え、眼やのどのかゆみ・眼の充血・涙目などの症状を伴います。

### ■ 治療法は？ ■

治療法は、抗原の除去や回避・薬物療法・特異的免疫療法（減感作療法）・手術の4つに分かれます。重症度や抗原の種類、患者さんのライフスタイルによって治療法を選択します。

### ■ 日常生活での注意点 ■

アレルギー性鼻炎は完治の難しい病気ですが、日常生活に気をつければ症状の緩和や発症の予防も可能です。お子さんが快適に過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

#### ◆ 周囲の大人は禁煙を

たばこの煙は鼻粘膜を刺激し、症状の悪化につながります。周囲の大人は禁煙を心掛けましょう。

#### ◆ 十分な睡眠がとれる環境作りを

睡眠不足は身体の抵抗力を弱めます。十分な睡眠がとれるような環境を整えましょう。

#### ◆ バランスのよい食事を

野菜などのビタミンやミネラルを多く含む食品を取り入れ、バランスのよい食事を作るよう心掛けて。タンパク質や脂肪、食品添加物を多く含む食品はなるべく避けましょう。

#### ◆ 室内の乾燥に注意

鼻粘膜には適度な湿度が必要です。加湿器などを使用し、乾燥を防ぎましょう。加湿器はカビが発生しやすいため、定期的な掃除を行いましょう。

#### ◆ 一緒に楽しめる運動を

適度な運動は、ストレス解消とともに自律神経の働きを高めます。お子さんが継続して運動を楽しめるようサポートしましょう。休日是一緒に運動を楽しんでもよいでしょう。水泳は、鼻粘膜を敏感にして症状の悪化をもたらす場合があるため、十分に注意しましょう。

#### 花粉症予防は、乳幼児から

多くのアレルギー疾患は遺伝性がありますが、花粉症も例外ではなく、両親がスギ花粉症を持っていれば、お子さんは、ほぼ100%スギ花粉症を発症します。

花粉症を予防するには、乳幼児期から花粉を回避することが大切ですが、現在、花粉症未発症児の予防対策は殆ど行われていません。

花粉症未発症のうちから予防することは、将来の花粉症の発生を遅らせ、重症化を防ぐためにも大事なことです。



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

