



小児科診察室から 小児科医師 松下賢治

2021年も1ヶ月経ちました。1年で一番寒い時期であり、外来ではしもやけの児も目立ち、体が冷たい・冷え性・運動不足などが関与している例では漢方も活用しています。胃腸炎も多く、ノロウイルス感染症も目立ち、嘔吐が多い時には点滴になることもあります。発熱がある児ではのどが赤い、目の充血があり、アデノウイルス感染症・溶連菌感染症などの場合もあるのでのどを痛がる時は注意が必要です。コロナ感染症は終息をみず変異型も気になるところです。代わりにインフルエンザの流行がみられず県内でも数件ですが、2月はB型の流行する時期なので油断をせず、突然の発熱や全身のだるさがあるときは早めの受診を勧めています。昨年2月に中国武漢ではコロナ感染とインフルエンザの同時感染のケースが多かったようです。鹿児島では小児科医の西先生がメールや講演でコロナの注意やインフルエンザ情報を発信されています。また市立病院からの医師からは市立病院の入院情報も小児科医まで届き、さらに日曜当番医での特徴も考慮し、日常での診療にいかしています。冬の病気としては皮膚の乾燥が目立ちますが、最近ニキビの軟膏を取り入れて効果が上がっていますので、気になる方はご相談ください。

最近子どもの視力低下の問題も取り上げられています。コロナ禍で自宅にいる時間が長くなることでゲームなどの使用時間も長くなり、眼球の軸が長くなって修復が難しいケースが増えているようです。20分で休む・遠くを見る・外で体を動かす取り組みは紹介されていました。

予防接種では、日本脳炎ワクチンが製造過程でトラブルがあり入荷が遅れそうです。2期を打つ人は少し延ばす可能性がありますのでご協力お願いします。

さてコロナワクチンの話題です。2月からの医療従事者から始まり、高齢者・基礎疾患のある人が優先で接種が勧められようとしています。鴨池生協クリニックでも接種できるよう勧めています。まとめて接種する必要があり効果や副作用も気になると思いますが、希望者には準備していく予定です。当面16歳以上になると言われています。

コロナ感染症は、格差問題・ジェンダー問題・弱者支援の課題を浮き彫りにしています。アメリカ大統領も誕生し、環境問題や格差問題を改めて解決させようとしています。トランプ大統領は自分ファースト政策で批判を受け入れず社会の格差を広げました。日本でも国会では情報隠しや質問に答えられない状態が繰り返されています。改めて民主主義、さらに資本主義、新自由主義の問題を考えはじめたら1月より月曜日の夜にNHK教育テレビで資本論の話が5回シリーズでありました。資本の論理は自分の利益を増長させるのみで、働く人も社会の歯車や自分の仕事を自分の頭で考え、活動していく必要が改めて問われています。先日話題にしたSDGs、持続可能な社会を作る事とも関連があり自分たちの未来を描くこと・残すことが問われています。お金の使い方では中国に対するために日本を守るといながら敵基地攻撃できる基地建設・飛行機・軍艦の準備に莫大な予算が使われてきています。コロナ対策や福祉にそのお金を使えないか国会でも議論されています。今大変な時だからこそお金の使い方など試されています。



## すくすく子どもたち

健康～2回かかる突発性発疹～



赤ちゃんが突然発熱すると「突発」ではないかといわれると思います。正式名称は突発性発疹です。風邪症状を伴わない突然の発熱が3～4日続き、熱が下がると体幹を中心に全身に小さな発疹が出現するのが特徴です。発熱は38～40度ですが、意外と元気でぐったりすることはありません。解熱して発疹が出ると逆に機嫌が悪くなり下痢を伴うことがあります。

ヒトヘルペスウイルス6型または7型が原因ウイルスです。先に6型にかかり後に7型にかかるといわれています。ちなみに7型が原因ウイルスだと報告されたのは1990年代前半です。私が医学生だった時には1回しかかからないと教わりました。今でも2回目の突発かもしれないと説明すると驚かれることがあります。

突発性発疹は経過をしっかりと観察して解熱後の発疹が出て初めて診断がつきます。発熱早期の数時間だけ喉に永山斑という紅斑が出現します。永山斑を見つけられれば早期に診断がつきます。

ごくまれに重症化することがありますが、一般的には1週間前後で自然に治る病気です。割と機嫌が良く哺乳も良好なのであわてずに対応しましょう

有熱期間に熱性けいれんを起こすことがあります。解熱剤の効果が切れて熱が上がってきた時に、またけいれんを起こす可能性もあります。薬の服用は医師とよく相談しましょう。

(医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医師 小堀勝充)



## 感染症情報

感染性胃腸炎が増えています。感染性胃腸炎の多くはウイルス感染（ロタウイルス・ノロウイルスなど）が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。症状は主に、腹痛・下痢・嘔吐・発熱などで、乳幼児（特に1歳以下の乳児）は進行が早いので注意が必要です。感染性胃腸炎はとにかく予防が大事です！！

トイレや汚物に触れたあと、子どものおむつ交換のあと、調理や食事の前などにしっかり手を洗いましょう。



## 2月2日は節分

年中行事の「節分」は、立春の前日にあたります。この日は大寒の末日で冬から春に改まる日を意味し、炒り豆を四方八方にまいて邪鬼を追い払います。

季節の変わり目になると、それまで暗がりに潜んでいた邪鬼どもが姿を現して、人間に襲いかかります。疫病や災害を「鬼」に見立ててそれらを追い払う行事が「豆まき」なのです。

### 豆は「魔滅(まめ)」に通じ 無病息災に効果的



鬼を追い出した炒り豆はとても固くて、疫病にも強く、それを食べると、その年は流行病にかからないし、長生きもできるといって、歳の数だけ、あるいは一粒余計に食べる習慣が生まれました。鬼を追っ払った炒り豆は「福豆」ともよばれるようになり、現在にまで伝えられています。

### 大豆のちから!!!

大豆に豊富な食物繊維が腸内環境を整えて、疫病に対する免疫力の強化に役立っています。しかもタンパク質が豊富でビタミンや抗酸化成分も多く、1年間を無病息災で生活するうえでも効果的です。

(食べ物通信 2021年2月号より)





まだまだ寒い日が続きます……。鼻が詰まったり鼻水がズルズルしていると苦しいですね。鼻水は「たいしたことない」と放っておくと深刻な病気になったり、それが重症化してしまうこともあります。

鼻水の出る原因はアレルギー反応による炎症とウイルス感染による鼻風邪といわれています。

## 《鼻水によって起こる病気》

- 中耳炎・・・最近やウイルスによって、鼓膜の奥にある「中耳」が炎症を起こす病気です。耳が痛かったり、高熱などの症状がでます。0～3歳までの間に約7割の子どもが中耳炎を発症しているといわれるほど子どもに多い病気です。
- 副鼻腔炎・・・鼻の穴の中のことを鼻腔といい、この鼻腔の周りにある骨に囲まれた空洞部分が副鼻腔です。この副鼻腔にウイルスや細菌が入り、炎症を起こすと副鼻腔炎を発症します。主な症状はネバネバで黄色い鼻水が出る、頭痛や発熱です。

## 鼻水がつまると・・・

- ▲ 中耳炎になる可能性があります
- ▲ うまくミルクが飲めないこともあります。
- ▲ 目やまぶたが腫れることがあります。

## 子どもの鼻の特徴

鼻の中は狭く、鼻と耳をつなぐ耳管が太く水平のため、ウイルスが入りやすい構造になっています。またちょっとした環境の変化で鼻水の分泌が増えやすいのも特徴です。

## 家庭でできる鼻水ケア

### 部屋を加湿する

乾燥を防ぐことで鼻の通りがラクになります



### 鼻をかませる

片方ずつゆっくりと。強くかみすぎないように注意

### 鼻水を吸引する

鼻をかんでも出せない奥につまった鼻水は吸引器を使用すると簡単にとることができます。



### 部屋の湿度を高め・綿棒やガーゼなどで優しく拭き取る

鼻の粘膜を傷つけないように優しく取り除きましょう

### 蒸しタオルや吸入器をつかう

鼻に蒸しタオルを当てたり、吸入器で蒸気を吸わせると粘度の高い鼻水もとりやすくなります。お風呂の後や、温かい物を食べた後なども鼻水がとりやすいです。(ベビースマイル 赤ちゃんの健康情報より)



## 注意したい鼻水の症状「後鼻漏」とは？

かぜやアレルギー性の鼻炎では、さらさらの鼻水が鼻の穴に向かって流れます。それに対し、副鼻腔炎にかかっていると、粘り気のある鼻水が鼻の奥からのどにかけて流れます。これを「後鼻漏」(こうびろう)といえます。

- この後鼻漏によって鼻水がのどに流れると、
- ・のどのイガイガやたんなどの症状がでるようになる
  - ・口呼吸になり、ウイルスや細菌が体内に侵入するリスクが高まる
  - ・息苦しくなり、ミルクが飲めなくなったり、夜眠れなくなったりする

体力の低下を引き起こし、風邪が長引くなど様々な悪影響を及ぼします



## 《花粉症について》

こどもの花粉症は年々増えています。発症率はスギ花粉症だけでも5～9歳で30.1%、10～19歳で49.5%。つまり5～9歳の3人に1人、10～19歳の2人に1人がスギ花粉症というデータもあります。(鼻アレルギー診療ガイドライン2020より)

子どもの花粉症も大人と同じように鼻づまり、鼻のかゆみ、くしゃみ、目のかゆみなどつらい症状に悩まされます。特に幼児はうまく症状が伝えることが難しいため、子どもの様子の変化に注意してください。

春先に熱がないのにくしゃみや鼻水が長引く場合は医師に相談してみましょう。

花粉症に伴う症状は勉強や睡眠に影響を及ぼすので気をつけてあげましょう

(アレルギーラボ・子どもの花粉症のポイントより抜粋)



## 2021年度に小学1年生になるお子さまへ

(2014年4月2日～2015年4月1日生まれ)

2021年3月末で接種券の有効期限が来ます!!!

接種はお済みでしょうか？

### ☆MRワクチン(麻疹・風疹混合ワクチン)

接種券使用にて全額公費になります



### ☆おたふくかぜワクチン

鹿児島市に住民登録のある方は4000円の助成あります

ぎりぎりになると予約が取りにくくなりますので早めの接種をお願いします。

予防接種日：毎週月・金曜日(祝日除く)

15:00～17:30まで

鴨池生協クリニック ☎252-1321

## 日本脳炎ワクチンについて

令和3年1月15日、日本脳炎ワクチン製造上の問題が生じ、全国的に供給が減少することが厚労省より発表がありました。

そのため、供給が安定するまでの間、4回接種のうち1期の2回(1回目及び2回目)の接種を優先することと通知もありましたので当院でもその方針で対応させていただきます。

\*1期の標準的な目安は3歳に達した時から4歳までの期間に

6日～28日の間隔で2回接種します。

★ワクチンの数に限りがありますので1回目の予約をされる方は2回目の予約までお願いすることがあります

(1回目の予約のみ希望の場合はワクチン入荷の確約ができないため2回目の接種が当院でできないこともあります)

★1期追加(3回目)と2期(4回目)の方で、定期接種として接種が受けられる年齢の期限が近づいている方はお電話にてお問い合わせください。

ワクチンの供給が安定しましたらお知らせさせていただきます。