



げんき通信 3月号

鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No273
2021年 3月



小児科診察室より

小児科医師 松下賢治

2月も寒暖の差があり、風邪をひいたり胃腸炎での受診が目立ちました。北風によって中国大陸から黄砂、スギ花粉による目のかゆみ、くしゃみの人も目立ちます。例年鼻づまりなどがひどい人は早めの抗アレルギー剤などの加療で症状が軽減できるようです。それにしても外来では、インフルエンザの患者さんを1人もみていません。時々の発生は県内でも報告されています。

さてコロナ感染症の話題が続いています。色々な最近の情報にも触れる機会があり、ZOOMなど活用して自宅で学習重ねています。感染の基本は3つあるそうです。1つは感染源に対する対策です。クラスター対策だけではなく、無症状の人で発生が多い地域では無料の検査を積極的に行う必要性が問われています。医療機関・介護施設での感染の報告も多いので全国では無料の定期検査が少しずつ広がってきています。2つ目は今、国民の皆様が取り組んでいるマスク・手洗い・3密避ける対策です。3つ目はワクチンです。少しずつ接種できそうですが、色々種類があり効果や副反応、希望者登録などまだ遅れているようです。

またオリンピックの開催も微妙になってきました。海外からのウイルスの持ち込みを防ぐには検査とワクチンなど様々な対策もあり、8割の人が開催はやめた方がいいという意見も気になるところです。日本国内での感染対策や専門機関・保健所の忙しさ、過去に経験が活かされていないなど指摘する声が増えてきています。医療界やマスコミの話題にはなっていませんが、コロナの初期や後遺症も報告されてきていますが、昨年からの早い時期からの漢方活用も積み重ねられてきています。ある意味で、戦争や災害以上に対策をとる必要のある感染対策、もう少し辛抱しながら暮らす必要がありそうです。

以前からこども絵本に興味があります。谷山にある絵本アルモニに時々立ち寄っています。14日は日本で活躍しているアメリカ人の詩人、アーサー・ビナードの話があり参加しました。翻訳したり、講話やラジオ出演など活躍されています。絵本の描き方や世界と比較しながら裸の王様、言葉の使い方、自然感覚の育て方など色々収穫がありました。詩集の『ゴミの日』も読みました。また皆様に語る機会があれば話をしてみたいです。1月末の種子島の市長選挙、私は注目してきました。現職候補がぎりぎりの勝利でしたが沖縄・奄美・九州各地の基地強化、中国や北朝鮮に対しての戦争準備、アメリカ軍との共同訓練が全国各地でされて戦争の準備が着実に進んできています。戦う兵隊より地元の人間が真っ先に狙われる戦争行為、敵基地攻撃、正確な情報を国民に示してほしいと思っています。核廃絶運動も正式に動こうとしています。人道上許されない兵器、日本政府はアメリカ政府に簡単に核廃絶を言わないようお願いしているようです。核抑止力に頼る日本、世論の力で変えていく必要を感じています。人任せにしないで未来の日本を作るために考え行動できたらいいですね。



自分の心もケアする子育て

感情に良い悪いはない。

アンガーマネジメントという「怒る＝悪いこと」と思い、怒らないようにするすべを学ぶことだ、と誤解している人が多いのではないのでしょうか。感情には良い感情も悪い感情もあります。怒りを感じるのは、いわば急にボールが飛んできた時に瞬時に目をつぶって頭を覆うくらい、人間として自然な反応です。人間の脳は「闘争」「逃避」と「凍結」の3つの「と」ができるように副腎皮質ホルモンであるコルチゾールやアドレナリンを分泌します。怒りや他者を支配したい欲求を覚えるのはダメな親/養育者だからではありません。脳の自然な反応です。

・・・コロナ禍で過剰反応に・・・

多くの変化と調整が繰り返す必要となるコロナ禍では、私たちの脳は、命を守ろうと無意識のうちに、より過敏になっています。

「コロナ前の自分は子どもが何かこぼしたくらいで、ここまで激しくキレることはなかったのに」と怒りっぽい自分に戸惑っている養育者もいるでしょう。これは「状況や他者を支配したい」という欲求がふだんより高くなっているからです。ムカッときたり、つい子どもに憎しみを感じることも自体に罪悪感はいりません。しかし、その激しい感情にどう対処するのか？言動は選択できます。ムカッとして子どもをたたいてお酒をのむのか？まず子どもから離れ、水を飲み時間を置くのか？破壊的に対処するのか？それとも建設的に、つまり子どもにもやさしい対処法を選ぶのか？変えるのは私たちの感情ではなく言動の方です。

(認定NPO 法人国際子ども権利センター 認定講師 園田京子)



3月3日は「耳の日」



3が耳の形に似ていることと、「みみ」という語呂合わせから「耳の日」になりました。

この時期は子どもの耳の病気でも特に多い「急性中耳炎」が増える時期でもあります。風邪とセットでかかりやすい病気で、原因は菌やウイルスを含む鼻水が鼻から耳に流れこんでしまうからです。

症状：耳痛や耳だれ、発熱・耳閉感（耳をふさがれたような感じ）などが多くみられます。

風邪をひいたときの黄色や緑の鼻水は中耳炎の原因になる細菌がまざっていることが多いので、なるべく鼻をすすらせないでこまめに鼻をかみましょう。

～春野菜～

菜花（なばな）の話

「春野菜」は冬を寒さを乗り越えて芽を吹き出す力強い野菜たちです。

菜花（なばな）はビタミンが豊富で、病気やストレス、気候の変化に立ち向かうための免疫力を高めてくれるので今の時期には積極的に食べたい野菜です。

またカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれ、成長期の子どもにもぴったりといわれています。



3月1日～7日は『子ども予防接種週間』です

こども予防接種週間は4月の入園、入学に備えて保護者を始めとした予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図る目的として実施しています。未接種ワクチンがないか母子手帳の記録を確認し、早めに接種を済ませましょう。

＜接種もれの多い予防接種＞
～定期接種～

- ・日本脳炎 第1期の追加：
第2期：9歳以上13歳未満
- ・麻しん風しん混合ワクチン（MR）：小学校入学前の1年間
- ・2種混合：11歳以上13歳未満

～助成がある予防接種～

- ・おたふくかぜ 第2期：5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間
(鹿児島市在住の方は4000円の助成があります)

感染症情報

1. 感染性胃腸炎

2. 咽頭結膜熱

3. RSウイルス

前週より増加しています。
引き続き、手洗い・うがいをしっかりして
予防しましょう。
(鹿児島市保健所情報)



応援します☆ 新生活 ～初めての保育園～

もうすぐ入園ですね。保育園は生活そのもの、言い換えれば生きていく手段を体験しながら学びとっていく場です。ご飯を食べ、寝て、おしっこもし、1日の気持ちいい過ごし方を体験していきます。散歩に出たくて自分の下駄箱の場所を知り、靴をはき、帽子をかぶれるようになります。遊びを通して、友達と仲良くしたり、けんかをした時のほぐし方も学んでいきます。小さいうちから保育園に入れることに不安な方もいるかもしれませんが。別れ際に泣いていても1日泣いていることはありません。好きなおもちゃを見つけたり、ごはんやおやつを食べたり、寝ることで落ち着く子もいます。楽しいことを経験すれば、慣れるのも早くなります。安心して仕事に出かけてくださいね♪
(しんぶん・赤旗より抜粋)



応援します☆ 新生活 ～新1年生～

お子さんの入学を家族で心待ちにしていることと思います。でも新しい環境になじめるか、友達はできるかなど心配なことも多いかもしれません。入学の前に「学校は楽しいところだよ」と語り、親子で新しい出会いに期待を寄せてほしいと願っています。学校では先生や友だち、クラスの仲間とコミュニケーションを取る場面が増えますので、自分の思いや気持ちを言える力がとても大切です。家庭では忙しくて子どもと過ごす時間があまり取れないかもしれません。でもどんなに忙しい時でも子どもをぎゅっと抱きしめて「大好きだよ」と愛メッセージをおくってほしいと思います。子ども時代は意外と短いものです。ゆったりと子育てを楽しんでくださいね★



もうすぐ春休み

最近は昼間暖かくなる日が多くなり、春を感じます♪そして待ちにまった春休みですね☆
コロナ禍ということもあり在宅の時間が増え、ネットやゲーム依存などの問題も増えているようです。
感染症対策に気を付けながら野外の遊びなど少しずつ楽しみを見つけたいですね！！

～ゲーム障害にならないために～

ゲーム障害とは・・・

電子ゲームには明確な依存性が認められ、最近インターネットに接続されているオンラインゲームやスマホの普及などにより、ゲーム依存者数が増加しています。世界保健機関は2019年に、新しい疾病分類にゲーム障害（依存）を加えました。ゲーム障害は、ゲームを過剰に行うことにより、遅刻・不登校・学業や仕事の能率低下・昼夜逆転・引きこもり・家族に対する暴言や暴力も引き起こします。また、睡眠障害・眼精疲労・体力低下・低栄養などの健康問題の原因にもなっています。何ととっても、最も大きな問題は、子どもたちの将来に多大な悪影響があることです。

どのようなリスク要因があるか

思春期の男性に好発し、低い自尊感情や学業成績、友人関係の乏しさなどが発症に関係しています。心の問題では、注意欠如・多動性障害などの発達障害は重要なリスク要因です。さらに、ゲームの開始年齢が早いこと、すぐにゲームができる環境、依存性の高いゲーム、ゲーム内の課金システムなどのリスクもあげています

有効な予防対策は・・・

予防教育に加えて、幼少時からのオンライン以外の楽しい活動の経験は予防につながります。大人が子どもたちに対して、スマホの使い方などのよきお手本を示すことも重要でしょう。
(日本医師会ホームページ 健康ぶらざより)



表1 ゲーム障害の定義

下記のすべてにあてはまる場合は、ゲーム障害

1 ゲームの頻度や時間をコントロールできない。

2 ゲームが生活の最優先事項になっている。

3 ゲームにより日常生活に問題が起きている。

4 問題が起きているにもかかわらず、ゲームを続ける。

表2 今できる予防対策

◆ スマホ・ゲームの使用開始年齢を遅くする。

◆ スマホ・ゲームの使用時間を少なくする。

◆ スマホをまったく使わない時間をつくる。

◆ リアルの生活を豊かにする。

◆ 本人・両親に対する予防教育を行う。

◆ 大人が良き手本になる。