



げんき通信

鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.275
2021年 5月



～小児科診察室から～

小児科医師 松下賢治

4月春の花の季節も過ぎ、周囲は新緑で覆われるようになってきました。新しい芽が出てきて、4月からの新入生の気持ちでワクワクしています。コロナの収束はまだ見えていませんが、新しい気持ちで過ごしたいものです。

小児科外来は、胃腸炎や気温の変化で風邪・喘息、暖かくなり皮膚のかゆみを訴える人が目立ちます。今年は例年より気温の上昇が早く、夏にみられるヘルパンギーナ（発熱・喉にブツブツ・喉の痛み）などの児もすでにみられるようになりました。また、枕崎の病児保育の利用者はこの1年で43%減少し、インフルエンザも少なく、咽頭炎や風邪が多かったようです。

さて、今回は話題にしたい記事4つに触れてみます。まず親の体罰容認6割から4割に減少の記事です。私の子どもが中学時代、まだ体罰容認派が多く、中学での先生の土下座事件が起きたことがあります。私もその時、父親の会に参加していたこともあり、校長先生の話も聞きました。それまで先生たちが問題を起こした子どもを説得することができず、体育の授業でも体罰容認、親も堂々と体罰を求めています。今でも色々の体育の競技でも体罰はなくなっています。それでも少しずつ、子どもが発言できる環境ができてきています。子どもの人権を支える活動は大切です。

最近、ジェンダー問題が報道される機会が増えています。NHKで生理の貧困という番組がありました。コロナ流行のもとで学生などを中心に経済的に困窮し食費や生理用品が買えない事態が起きており、色々工夫してきたが生理用品は贅沢でない、消費税をかけるな、人の生活を支える大切な物、男性の議員も動かし援助していく活動が広がってきているようです。

次は発達障害の一の眠りの困難さを知ってほしいと『あつくんはねむりたい』という絵本が出てきたという記事です。私も話を聞き、生活リズム昼夜逆転などのケースを相談されたことがあり話を聞き不安軽減に努めています。

次は、日本での煙草戦略の話です。

日本でも禁煙の考えが広がりを見せていますが、日本の煙草産業が日本での規制の動きに対抗する文章などアメリカの煙草産業に依頼し、論文にしてきたという事実です。実は家の前の人も以前は煙草産業に勤めていた人で日本の税金に貢献していると堂々と話をされていました。健康被害を覆い隠し、テレビなど宣伝を減らす狙いです。

さらに別な話題です。以前から指摘されていたことですが、スマホと脳の関連、1時間以上使用が成績にマイナス効果、小中学生の発達を阻害しているという記事です。1時間以内の使用だと発達の阻害は1割ほどだそうです。自分で考えて判断する力を失うことにつながると警告されています。子ども1人に1台のスマホと政府は宣伝していますが、みんなで影響など考えていきたいものです。熊本では地震の影響もあり、コンピュータ活用した授業を実践しているそうですが、まだ現場の先生たちへの教育や対応能力に課題がありそうです。色々活用した方法が必要ですね。



すくすくこどもたち

薬をのむタイミングは・・・

おとなの薬は、成分や消化吸収、効果の出る時間などを考えて食前、食後、食間など内服時間が決められていることがあります。

一方、子どもがかぜや胃腸炎で飲む薬の多くは、厳密に内服時間が決められていません。特に乳幼児は、哺乳瓶や食後のおなかいっぱい状態で内服すると嘔吐（おうと）することがあるので、食後の内服にこだわる必要はありません。起きている時間を3等分して、朝7時、昼14時、夜20時頃を目安に内服してよいでしょう。ときどき「1日3回の薬を2回に変更できませんか。保育園での投薬はなるべく控えてほしいと言われていたので」と相談されることがあります。

多くの薬は、1日の内服で効果のある時間がそれほど長くないため3回で内服します。1回の量はそれぞれの子どもの体重や年齢に合わせて計算しています。

1回量を増やすと効果のある時間は長くなりますが血中濃度が上がりすぎて副作用が心配です。そのため1日3回の薬を2回にするのは難しく、1回量を変えずに2回の内服となります。薬の効果は減弱すると説明しています。

以前こんなことがありました。10歳ぐらいの小柄な女の子が風邪をひいて内科を受診し、粉薬は嫌なので錠剤を希望したそうです。内服後しばらくすると手が震えるようになり、外来を受診しました。薬の副作用で血液中の電解質バランスが崩れたためのようなのでした。年齢的には錠剤の量は過剰ではありませんでしたが、小柄だったので体重的には過剰だったようです。粉薬に変更して量を調整した後は、手の震えはありませんでした。薬の効果や副作用、飲み方などについては遠慮せずにかかりつけ医とよく相談しましょう。

～しんぶん赤旗より抜粋～

(医療生協さいたま 熊谷生協病院長 小堀勝充医師)

泥んこもケンカも大事

保育園には新入園児がきました。

私たちは入園前の説明会で大事なことを二つ伝えています。

1つは保育園の「泥んこ」のこと。かなりの頻度で服がドロドロに汚れます。洗濯が大変ですが、保護者には「子どもが泥んこになっている瞬間、目は輝き、心が満たされています。私たちは止めません。泥んこの情景を想像して洗濯をお願いします。」と伝えます。

2つ目はケンカを含めてのケガのことです。子どもたちは毎日のように擦り傷やあざをつくりまわります。説明会では「ケガをせずに成長する子はいません。たくさんケガをすることで、子どもは自ら、大きなケガにならないような転び方や身のかかし方を学んでいきます」と伝えます。

ケンカについても話します。「家のおもちゃは自分の物ですが、保育園のおもちゃはみんなの物です。『絶対に自分が使いたい』という気持ちが噴き出て、言葉でうまく表現できない子どもが相手をたたいたりするのは自然なこと。保育園の子どもの世界には善悪や『やった、やられた』という解釈がありません。

たたいてしまっても、相手が泣いていけば複雑な気持ちになります。私たちはそれを見逃さず、丁寧に子どもたちの世界をのぞいています」と。

「なんでたたいたの!」と叱っても、子どもは困ってしまいます。世間体を気にするおとなの世界と、純粋な心の子どもの世界を比べると、子どもの方が人間らしい姿かもしれません。

私たちは子どもからたくさんを学んでいるのだなと思います。

(もあなキッズ自然楽校理事長 関山隆一氏)



春の熱中症

夏のイメージが強い熱中症ですが、実は春の季節にも注意が必要です。
その大きな理由としては①体が気温の上昇に慣れてないから ②油断してしまっているから です。
春はまだ暑い日が少ないので、水分を意識的に摂取するのが夏より少なくなっています。しかし、春は気温が急激に上昇することがあり、熱中症になる危険性が特に高まります。子どもの場合、外で遊ぶときは、特に要注意です。
外で遊ぶことがある時は水筒を持たせて水分補給をこまめにしたり、日陰で休憩するよう促すことも必要です。
主な熱中症の症状は頭痛・めまい・吐き気・だるさなどです。
春の陽気ですが、こまめに水分補給をしながら、無理せずに過ごしましょう。



こどもの五月病

学生や社会人がかかるイメージのある「五月病」。実は子どもたちもかかることがあります。お子さんを見ていてなんだかいつもと雰囲気が違うな、元気がないなと思ったらぜひ気にかけてあげてください。
いつも楽しそうにしている子どもたちも、幼稚園や保育園、小学校に通い始め、新しい環境や人間関係に心も体もクタクタになっている可能性もあります。子ども自身がそう思っている、なかなか言葉にできないので周囲の大人が気づくことが大事です。

《症状》

- * 朝起きられない
- * 食欲がわからない
- * いつもより甘えてくる
- * 夜眠れなくなる
- * 登園、登校したがない
- * 不機嫌になりやすい
- * これまでしていたことができなくなる
- * めまいや頭痛を訴える

なかには怠けているような印象をもつ症状もありますが、もちろんそうではありません。このときではいけないのが、頭ごなしに子どもを問い詰めたり、叱ったりすることです。なるべくゆっくり、子どものペースに寄り添ってあげるようにしましょう。

《対策》

- ★子どもと話す時間を持つ
- ★スキンシップをとる
- ★体調管理をしっかりする
- ★ゆっくりなこと、できないことを責めない
- ★園や学校の先生に連絡しておく



だるそう、やる気がなさそう、食欲がないなどの症状は、五月病以外でも起こりえます。気になる症状があれば小児科や専門家に相談してみましょう。

こどもの日

こどもの日は『端午(たんご)の節句の日』でもあり、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

もともと5月5日は、「端午の節句」で男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日でした。1948年に5月5日を「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められたから、端午の節句の日が、こどもの日になったそうです。

そのため本来は男の子のための日でしたが、今では子どもたちみんなをお祝いするようになりました。



こどもの日の過ごし方

* 柏餅(かしわもち)を食べよう*

柏の葉でおもちを包んだものが柏もち。柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないというところから『子孫繁栄』の縁起を担ぐとされています。

* しょうぶ湯に入ろう*

昔、端午の節句では子どもの日には菖蒲(しょうぶ)の葉を入れたお湯につかるといいと考えられていたそうです。しょうぶの葉っぱは香りが強いので、病気や悪いものを追い払ってくれるとされていたそうです。

ワクチン予約について

ワクチンの製造メーカーよりおたふくかぜワクチン出荷停止の連絡がありました。そのため当院では、しばらく予約を一時停止させていただきます。供給が安定しましたらお知らせしますので、ご協力をお願いします。
ひきつづき、日本脳炎ワクチンも入荷が不十分な状態が続いていますので、下記の対象者を優先してのご予約となっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

＜優先対象者＞

- ・第1期の1回目、2回目の接種を始める方(標準3歳)

★特例制度の対象の方で、接種期限が近付いている方は当院までお問い合わせください。

鴨池生協クリニック 小児科 ☎252 1321
予防接種日：月・金曜日(祝日除く) 15:00~17:30

