



げんき通信

鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.278
2021年 9月



小児科診察室から 松下賢治

暑い夏がすぎ、9月になりましたが8月は蒸し暑い夏が続きました。例年より台風襲来も多かったようです。お盆のころは梅雨を思わせるほど雨前線が停滞し、雨が大量に降りました。皆さんの家族や親せきは被害なかったでしょうか？夏の始まりはコロナ感染爆発、全国的に広がり驚いています。鹿児島でも子どもたちにも広がっておりまだ油断できません。コロナワクチンに対するデマが広がっている中で「新型コロナワクチン、本当の真実」という講談社現代新書、宮坂昌之医師が書いた本が話題です。中途半端な情報が広がる中で参考にしていきたいなと思っています。

外来ではアデノウイルス感染症、手足口病、胃腸炎、気温の変化で喘息が少し目立ちます。例年お盆明けは、朝方が冷えてくるので喘息が出始めるころなので気をつけていきましょう。

私は8月4日午後に映画鑑賞に行きました。イタリアの20世紀初頭に考案したと言われる「モンテッソーリ、子どもの家」異年齢集団で工夫した教材を活用し子どもの良さをみつけ、自主性を育てながら育てる理想の子育てのあり方・教師や親の思いを主張しない子どもたちで解決できることもある。興味を抱く事や将棋の藤井聡太さんにも影響を与えたといわれる教育の実践であり考えさせられました。鹿児島市でも取り組んでいる園があるようです。9日は枕崎市の南瞑館で画家のゴッホ展が開かれたので観に行きました。5年かけて世界のゴッホの描いた絵を集め、グラフィックにして目が動くように展示し彼の画家生活10年の中での生き方や起きたことを4場面に整理してありました。弟の支えもあり彼の中の会に対する激しい感情を明らかにする展示で感動しました。代表作はひまわりで印象派として活躍し日本にも多大な影響を与えたようです。ゴッホ展の帰りに枕崎市の水尻公園のひまわり畑も観に行きました。あまり遠くに行けない中で少し楽しみました。また、かわなべ道の駅隣に田んぼアートができて今年度は疫病退散願いでアマビエのかわいい顔を描いていました。毎年楽しみにしていますがちょっとした工夫で心が豊かになります。

今年の夏は戦後67年、広島ナガサキの日には黙とうもしましたがテレビで92歳の元看護学生の方が長崎原爆の落ちた翌日から現地に入り、すさまじい光景を見てきて、長く沈黙を守ってきたけれど最近発言しなければと思うようになり、当時の様子をいきいきと語られていました。ビキニ被害者の大石又七さんの記録もテレビで上映されアメリカが長く隠してきた事実、責任を問う発言をされてきたドキュメントでした。今は私も含め、伝える役目があり資料を読んでいます。40歳のころナガサキの被爆者と共に被ばくの実相を伝えるたびに出かけたことがあります。オランダでは色々の考えが違っても良く聞いて議論もたくさんしてくれたことを覚えています。日本はすぐあきらめる、忘れる傾向なので自分の事として気にかけていくことがこれからは大事だと思っています。



すくすく子どもたち

健康 ～自宅療養 危うさ痛感～

新型コロナウイルス流行の第5波が本格化し、深刻さを増しています。

入院できず、医師の管理下にある宿泊療養施設にも入れない患者が急増する中で、私も自宅療養者のオンライン診療を始めました。

最初の依頼は9歳の子どもでした。父親が検査で陽性となり、濃厚接触者の母親と9歳・6歳の子が検査を受けました。結果は9歳の子だけが陽性でした。

さっそくテレビ電話で診療を開始。その子は2日間発熱し、解熱後は咳（せき）が少し残りました。診療開始2日目に今度は母親と6歳の子が発熱し、再検査で2人とも陽性でした。その後、父親は入院し、残った家族3人のオンライン診療を9日間診療しました。6歳の子は発熱1日だけの症状で、母親は発熱1日半で少し咳が残りました。

発熱外来で診察する高齢者は肺炎を併発してひどい咳が残る人が多いのと比べると、子どもは短期間の発熱と軽い感冒（風邪）症状で軽快していました。

しかし、こうした体験を通して私は、重症者とリスクの高い人以外は中等症であっても「自宅療養」を基本とする、政府の方針転換の危うさを痛感しました。

一つは、いま爆発的に増えているデルタ型変異株の感染力の強さです。この方針では、家庭内感染の広がりを防げません。

また、全国の医療機関と医師が、急増する自宅療養の家族にこうした遠隔診療を行う際に、それをバックアップする入院ベッドの保証はあるのでしょうか。親の症状が進行すれば、今回のリモート診療も継続は難しかったと思います。

政府は自宅療養の方針を見直してほしいと思います。そして医師や看護師が常駐して、感染した親子も安心して入れる宿泊療養施設の確保に全力をあげていただきたいです。

（医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医師 小堀勝充）

子育て ～身近な自然触れてみて～

保育園では、今年も夏恒例の海遠足で、横浜から近い葉山の海に出かけました。2ヶ月前から楽しみにしている子もいて、「あと3回寝たら海に行くんだよ」とカウントダウンするほどです。

海を目の前にした子どもたちは、ワーンと海に向かって走り出します。浪打ち際まで駆けていって大声を上げて喜びます。少し落ち着くと、貝殻を拾ったり、砂でお城を作ったりとそれぞれ自分が興味あることに夢中になっていきます。

私たちの園では一年中、海に出かけます。浜辺に行けば、広大な砂場で遊べます。子どもたちは全身で海を感じ、いろいろなものに興味を示します。特に冬の海と空はとてきれいです。海藻や流木を拾ったり、遠くの船を眺めたり、ビーチに座るだけでも気分がよいものです。

海に行った後、子どもたちは海での『物語』を保護者に話します。海を聞いた後、「家族で海に行ってきました」と伝えてくれる保護者も少なくありません。子どもたちも、家族で海に行ったことを私たち保育園の職員に話してくれます。

このような体験は、自分の人生の物語として長期的に記憶に残っていくといわれています。しかし、コロナ禍でさまざまな行事が中止になっている子もたくさんいます。遠くでなくとも、身近な自然に出かけてみてはいかがでしょう。都市部でも意外に自然環境はあるものです。足元の自然に触れるだけでも、子どもたちはうれしいと思います。

大事なことは、保護者が子どもに「何か特別なことをさせてあげよう」と考えるのではなく、「一緒に楽しむ」ということです。

子どもにとっては、一緒に何かをしたという思い出が一番うれしいことなんですよ。

（もあなキッズ自然楽校理事長 関山隆一）

「第二の脳」腸内環境整えよう

腸内環境が乱れると便秘や下痢だけでなく肌荒れや体調不良、場合によっては不安感や意欲の低下などメンタルへの影響も出ると言われています。腸は「第二の脳」と呼ばれるほど繊細な神経のネットワークを持ち、脳とも伝達し合っています。

例えば腸が乱れ便秘になると精神の働きを持つホルモン・セロトニンの分泌が増えます。それが脳に伝わると脳内でのセロトニンの分泌が減少し、このため不安やイライラ感が増幅されると言われています。

運動・睡眠・食事の3つの生活習慣が腸内環境を整えるために大切です。



腸内環境が乱れると、眠りを誘うホルモンのメラトニンがうまく生成されなくなり、睡眠の質が下がる。朝すっきりと起きられず、夜は熟睡にくい。体内時計が狂うと、さらに腸内環境のバランスが崩れるという負の連鎖が起きる



運動で筋肉に血流が流れると、腸に流れる血流が通常に比べて50%減少し、腸の活性化につながる。



腸内環境に良いのは善玉菌を増殖、活性化させる「プレバイオティクス」と善玉菌の「プロバイオティクス」を含む食材です。「プレバイオティクス」…食物繊維やオリゴ糖を多く含む食べ物で具体的には海藻・穀類・芋・きのこ・はちみつ・大豆・バナナなど

→善玉菌を育てる

「プロバイオティクス」…ヨーグルト・キムチ・納豆・めか漬けなどの発酵食品

→善玉菌を育てる



9月9日は救急の日

～子どもの誤飲と誤嚥 / 窒息の対処法～

食物以外の物を誤って口から摂取することを誤飲(ごいん)といいます。誤嚥(ごえん)とは、食べ物が食道に入らずに気管の方に入ってしまうことです。肺の方まで入ってしまうと「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」を起こすことがあります。誤飲した物が腸から吸収されないで便中に排出されるか、または摘出する必要があるものを異物といいます。誤飲した物が腸から吸収されて毒性を発揮する場合を中毒と言います。

子どもの誤飲は、乳児に好発し3歳未満が90%をしめます。赤ちゃんは何でも口に運ぶので要注意。誤飲の多い時間帯は母親が家事に忙しい午前9時～11時台、午後6時～9時台です。誤飲する物はタバコや硬貨が最も多く、次いで医薬品、化粧品、洗剤、文具などで、約12%に嘔吐などの中毒症状または有害な兆候が見られています。タバコの約3分の2が致死量です。2cm以上飲み込んだ時はすぐ病院へ。

硬貨や小さなおもちゃ、ピアスなどの装飾品、ガラスや針などの尖ったものは、吐かせずに病院に行きましょう。ボタン電池や磁石を飲み込んでしまうと胃に穴があくことも。この場合も無理に吐かせずに受診しましょう。

誤えん・誤飲対処早見表

緊急度	飲んだもの・状態	吐かせない 同じものを持参
119番 救急車 119番	<input type="checkbox"/> のどにものを詰まらせていそうな呼吸・様子 → 吐かせる <input type="checkbox"/> けいれん <input type="checkbox"/> ぐったりして呼びかけてもぼんやり	119番
119番 救急車 119番	● 灯油 ● ペンジン ● 除光液 ● 農薬 ● 殺虫剤 ● ネズミ駆除剤	
119番 救急車 119番	<input type="checkbox"/> 突然の咳き込み、咳の出現 <input type="checkbox"/> 声がかすれている <input type="checkbox"/> ゼーゼー・ヒューヒューした呼吸 <input type="checkbox"/> 吐く・下痢・腹痛などの症状	こんな場合も 救急車を要請してOK
119番 救急車 119番	● ボタン電池 できるだけ総合病院を受診 ● 鋭利な異物 ガラス・針・ヘアピン・カッターの刃など ● 磁石 同じものがあれば持参 ● 家庭用化学用品 トイレ用スタンプ洗剤・パック型液体洗剤 吸水性樹脂・水で膨らむビーズ 芳香剤・消臭剤・防虫剤・漂白剤など	状態が 悪化する 場合は 119番 救急車 119番
119番 救急車 119番	● たばこ 商品名、誤飲した量と内容 ● くすり 同じもの・お薬手帳もあれば持参 ● コインやおもちゃ等 よく誤飲しやすいもの	
119番 救急車 119番	● 少量のインク、クレヨン、絵の具、粘土、化粧品(口紅、ファンデーション)せっけん 心配な場合は電話などで相談の上受診	

コロナワクチン接種について

鹿児島市でも12歳以上を対象にしたワクチン接種が始まりました。予約開始日より当院にも多くのお問い合わせをいただいています。当院はインターネット予約システムとコールセンターからの予約ができる医療機関(予約方法A)になりますので、当院で直接予約をすることはできません。

予約は鹿児島市の新型コロナワクチンコールセンターにて受け付けます。

電話:099-833-9567 (8:30~19:00まで 土日祝も可)

インターネット:鹿児島市専用サイトから24時間予約可能

◎当院での接種スケジュール

月・水・土曜日 9:00~12:00 最大18名

火・木・金曜日 9:00~12:00
15:00~16:00 最大24名

◎ワクチンの種類と回数

当院ではファイザー社のワクチンを使用しており、計2回の接種が必要です。3週間の間隔をあけて接種します

◎接種の際に必要なもの

- ①接種券 ②予診票(お持ちでない方は受付でお渡します)
③身分証明書(保険証など) ④母子手帳

未成年の方は保護者同伴をお願いします

ワクチン接種についてのご相談はお気軽にお問い合わせください

鴨池生協クリニック
☎099-252-1321



お知らせ

例年10月から予約開始されるインフルエンザワクチンは製造や供給の関係で現段階では開始時期が未定となっています。決まり次第、お知らせしますのでご了承ください。