



げんき通信

鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.282
2022年 4月



小児科診察室から 小児科医師 松下賢治

かなり寒かった3月を過ぎ、半ばから急に暑くなりました。しかし朝方早くは寒く気温の変化が強い時期になりました。今外来では、アレルギー性鼻炎の症状で来院される人が増えています。スギからヒノキに変わりつつあります。発熱ではコロナ検査やインフルを検査していきましたが、幸いなことに私が診ている範囲では今年も両検査ともに陽性者はいませんでした。しかし、感染者の高い増加傾向は少なくなりましたが感染の広がりやウイルスの変異もあり感染予防対策と共に5才からのコロナワクチン接種も始まりました。緊張気味の子で一時的に少し顔色が悪くなる子もいますが順調に接種できています。流行病としては胃腸炎・軽い肺炎・水痘などの流行もあります。この時期から気を付けるのは紫外線対策です。朝の日光刺激の効果も睡眠との関連で見直されてきましたが昼時間の長い紫外線にさらされることは気をつけていきましょう。食事の面では朝食の大切さや春野菜の話題が出てきています。少し苦さを持ちながら体調を整える働きがありますので活用したいものです。

さて4月は入園・入学の時期です。集団生活前の健診をさせていただきましたが、生活リズム、朝食の取り方など毎回話をさせていただきました。コロナ感染の終息はまだ見通せませんが元気に出かけられる環境整備や体作りをがんばりたいものです。

この間、毎日のニュースでは、ロシアとウクライナとの戦争で多くの市民が被害に遭っていることを報じています。生きている時代に戦争を経験することはないと思っていましたが、軍隊を使い自分の野望を遂げるやり方はロシアだけではなくミャンマーや中国でも起きてきています。日本国内では九州での新しい基地建設させない取り組みにも関心があり集会や学習会にも参加してきました。基地建設は国の決めることで自治体への交付金をちらつかせ医療費無料化、公共事業、環境整備など沖縄でもされてきた地元の意見を聞かないやり方は見直してほしいと思っています。最近鹿児島市の空を低空飛行しているアメリカ軍の飛行機が目撃され鹿児島市議会でも取り上げられています。この数年、奄美大島でも増えてきています。台湾有事、中国との戦争準備としての基地建設・戦争準備が加速されています。過去の戦争では住民を守らないのが今までの教訓です。更に地位協定を勉強する機会がありました。戦後処理の中で冷戦時代、ソ連、中国などと対峙するため朝鮮戦争で日本を活用した実績で日本の再軍備、アメリカ軍の元、戦争する国づくりに乗り出し、日本の基地をアメリカ軍の自由に使える地位協定を作り、しかも秘密条項があり、国会にも報告しないで良いように定めた内容です。沖縄でも良く言われる国が決めることですとの言い逃れ、ここからはじまっているようです。全国知事会も地位協定の問題を指摘しています。ドイツ・イタリアのように国民からの声をあげる時です。戦争は経済的にも大きな影響を与えてきています。小麦などの穀物の値段上昇、飼料代の上昇もあり自給率低い日本のこれからは心配になります。輸入に頼らないで食料が自給できる国になってほしいものです。

すくすく子どもたち

健康 ~最後まで夢あきらめない力~

小児在宅医療にかかわって、いろいろな子どもたちと出会いました。先天性の病気を持って生まれて短い生涯の最期を自宅で家族と暮らした子どもや不治の病にかかり最期まで頑張って生きた子どもたちです。

今回は小さな子どもではありませんが、忘れられないお子さんの話です。

中学3年生で足の痛みが出現し、半年かかって骨肉腫と診断されました。片足を切断して車椅子生活での高校生活が始まり、入退院をくり返しました。

高校3年生の12月には、これ以上の治療は困難と診断されて、翌年1月から私が訪問診療で診察するようになりました。この時には全身に転移が広がり、食べ物を飲み込むことが難しくなっていました。自宅で点滴を受けながら受験勉強を頑張りと、医療系専門学校に合格しました。

高校時代の友達と大阪の遊園地に1泊2日の卒業旅行にも行きました。出発当時の早朝に自宅で点滴を済ませ、夕方は事前に探しておいた大阪の病院で点滴を受け帰宅。その夜にも点滴を受けました。

4月に入学後も毎日点滴をしてからの通学でした。新入生歓迎会合宿では1人でも多くの新しい友達を作り将来のことを語り合いたいと合宿先に在宅酸素機器を設置して参加しました。

しかし、合宿から帰宅してからは急激に全身状態が悪化して通学が困難となりました。本人と家族と相談して大学病院に再入院することになり、5月の大型連休中に大学病院で最期を迎えました。友達と将来の夢を語りあうことを楽しみにしながら本当に前を向いて生き抜いた子でした。

いま戦争によって未来を奪われている子どもたちがいます。絶対に許せません。「戦争反対」「子どもの命と未来を守れ」の声と行動を広げていきましょう。

(医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医師 小堀勝充)

子育て ~自然と気づかいてできる~

まだまだ寒い季節ですが、園児たちは浅瀬の川に入って遊んでいます。今年は数年ぶりに水辺に氷が張り、氷で遊ぶことができました。でも氷をつかんで遊んでいるうちに手が痛くなり、泣き出す子どももいます。

先日、朝から気持ちが上がらなかったA子ちゃんは、水辺に1人で遊んでいました。すると、バランスを崩したのか、片足が水の中に入ってしまい、A子ちゃんは大泣きしてしまいました。その様子を横で見ていたB子ちゃんは「いい？みてて」と靴ごと水辺に入って行ったのです。そして、ぬれた靴を脱いで靴下のまま歩き出しました。B子ちゃんは「靴下でも大丈夫だよ」と、A子ちゃんを励ました。

小さな子どもであっても他者を気づかい、ケアしてあげようとする気持ちがあるのです。おとなが「困っている人がいたら助けるんだよ」などといわれなくても、自然に人をケアすることができるのです。

保育園では、1歳前後の子どもでも、ズボンを1人でははけない子どものお手伝いをしたり、泣いている子どもの頭をなでたりする場面がよく見られます。

子どもには生まれながらにいろんなことができる力があり、おとなが想像できないくらいいろいろなことを感じ、学んでいます。それを実感できるかどうかは、おとなが子どものしていることを面白がって見られるかどうかにかかっています。

【この子は未熟でまだまだ大変な子だ】とおとなが思ったら、途端にこうした子どもの姿は見えなくなってしまうのです。

ありのままの子どもたちの姿を見て【子どもってすごいなあ】【子どもって面白いなあ】と感じたときはとてもうれしい気持ちになります。

(もあなキッズ自然楽校理事長 関山隆一)

入園・入学・進級おめでとうございます

4月は入園、入学・進学シーズン。子どもたちの取り巻く環境は大きく変化してストレスを感じやすい時期でもあります。保護者としては子どもたちのストレスサインを早めに察知して環境にうまく順応できるように導きたいものです。入園・入学・進級で違う「ストレス」を感じやすいポイントと対処方法をお知らせします。



幼保入園時のポイント

- 親との分離ストレス
- 身辺自立のストレス
着替えや食事、遊びなど先生のサポートはあるものの自立が基本。そのため戸惑う子ども少なくありません。特にトイレについてはおむつがとれている子どもトレーニング中の子ども「失敗したくない」と感じているものです。
- コミュニケーションのストレス
複数のお友だちとのコミュニケーションが求められおもちゃや遊具を譲り合ったり順番を待ったりと「我慢」が必要になるシーンもあります。

小学校入学時のポイント

- 規律正しい生活が求められるストレス
投稿、授業共に開始時間が明確になり、授業時間はきっちり45分間。窮屈に感じてしまうこともありそうです。
- 勉強のストレス
簡単な内容であっても家で机に向かわなければならぬ宿題は、子はもちろん、親もストレスを感じる場合があります。
- 人間関係のストレス
1クラスの子どもの人数が多く、監視する先生の目が減る小学校。そのため子どもたちのトラブルが発生しやすい場合もあります。

進級のストレスポイント

- クラス替えのストレス
学年を問わず発生するのは新たな友達問題。
- 勉強のストレス
進級するたびに学習内容は難しくなり、苦手な授業についていけなくなることも。徐々に高度な授業内容になるため、気づかぬうちに勉強がストレスになっていることもあります。

～子どものSOSサインの一例～

<睡眠に関するサイン>

睡眠リズムの崩れや不眠・過眠など睡眠の様子に変化があった場合は要注意。子どもがストレスをためているサインかもしれません。

<食に対するSOSサイン>

日頃よりもよく食べる、食べる量が減った、など食に関する変化があるときも要注意。体型や体重の変化にも気を配りましょう。

<体調に関するSOSサイン>

「疲れた」「だるい」といった発言が増えたりソファや布団にいる時間が明らかに増えたりしたときは、SOSサインの可能性がります。心の問題は体に表れやすいので注意深く観察しておきましょう。

また「おなかが痛い」「頭が痛い」という風に具体的な症状を訴えているときも要注意です。

<本人の言動に関するSOSサイン>

家から出ることを極端に嫌がる場合、SOSサインである可能性があります。また急に無口になったり、挨拶をしなくなったりといった変化がある場合も注意しましょう。

子どもがストレスを感じやすい

入園・入学・進級時に親ができる対処法

幼稚園・保育園のこどもの場合

抱っこしながら1日のできごとを聞く時間を意識的にとりましょう。忙しい場合はお風呂の中や寝る前のちょっとした時間でも大丈夫。

小学校に入学・進級した子どもの場合

コミュニケーションや物理的なサポートも必要です。忘れ物をしないように勉強についていけるようにと、口だけではなくちょっとだけ手をだしてあげましょう。

子どもとのコミュニケーションは会話だけではなく、親子での遊びも有効。スマホゲームやテレビゲームなどで一緒に遊ぶだけで、心が落ち着く場合もあります。



新しい生活が楽しい生活に

なれますように😊

新学期が始まる前に・・・

ワクチンの接種もれはないでしょうか？

新学期がはじまると行事も多くなり、お子さんも環境の変化から体調を崩しやすくなったりして受けるタイミングがなくなってしまいます。受けていない予防接種があるときは早めに接種を済ませましょう。

接種日：月・金曜日(祝日除く) 15:00～17:30

鴨池生協クリニック ☎252-1321

日本脳炎ワクチン接種希望の方へ

2021年度に受けられなかった日本脳炎ワクチンについては今年度よりワクチンの確保がしやすくなりました。

◎1期追加 (標準的な接種年齢：4歳～)

◎2期 (標準的な接種年齢：9歳～)

上記対象者で前年度に受けていない方は当院までお問い合わせください。