



げんき通信

鴨池生協クリニック
小児科ニュース
No.286
2022年 8月

小児科診察室から 小児科医師 松下賢治

7月は暑い中、乳児・学童などの間でもコロナ感染が拡大しました。新しいウイルス株に置き換わりつつあるようですが子どもでは幸い重症化は少ないようです。人との交流も大切ですのでマスク対策・換気などを意識しながら元気な日常生活を送りたいものです。外来では胃腸炎・ヘルパンギーナ・アデノウイルス・手足口病など高熱を伴うウイルス感染も目立つようになり有熱外来での受診も増えています。汗疹の湿疹らしいケース、とびひ状態へも移行も時々見られています。熱中症も注意が必要ですが、クーラーの使いすぎにならないよう、冷え過ぎさせず扇風機活用を勧めましょう。朝の涼しい時間を活用した筋力作りも意識して取り組みたいものです。時々早歩きや坂道歩きも意識しましょう。

コロナ対策で耳寄りな情報です。PCR陽性でも初期のうちに補中益気湯の漢方使用で免疫力高めるといいということで濃厚接触者に使用しています。感染者にも漢方を活用していますが、コロナ感染初期にも100年前のスペイン風邪にも活用されてきた歴史があります。2年前から東洋医学の学習会では何回も活用例の報告を受けていますがもっと宣伝してくれたらなと思っています。この間の漢方切り捨てる動きと関係しているのかな？

参議院選挙行われました。選挙直前には安倍元首相が演説中に拳銃で撃たれ即死の状態でした。加害者は恨みをぶつけるための行為であったようですが、全く行為は許せるものではありません。言論ではなく殺人行為は民主主義の未成熟さを表しているようです。そのような中ですが、今後改憲への動き強まるようです。アメリカに追従し兵器を買い核兵器使用も頼るような国の方針気になります。中国を標準に沖縄をはじめ西日本で基地建設、戦争準備を進めるやり方には納得いきません。過去の歴史・戦争被害に学ぶ姿勢が感じられません。独裁的な政治家が納める政治や人の意見に耳を傾けない政治はおかしいですね。

高齢者や非正規労働者・女性への支援待ったなしです！特に鹿児島はジェンダー指数が全国一悪いようです。女性の役割評価や賃金などあげていく必要があります。人生100年時代と言われる中、みんなで支えていきたいものです。燃料不足・食料危機の中で物の値段が上がるなか、せめて消費税を下げる案を世界の89の国が実施しています。現在の食料危機、今後の農業問題も勉強していますが工業型農業ではなく家族農業を大事にして環境にも優しい農業を改めて求めていきたいものです。政府も有機農業の援助の方針を出していますが世界的には韓国のように学校の給食に有機食品を活用するなど家族農業が活性化してきているようです。夏から秋にむけて有機農業協会では様々な映画会が企画されています。ぜひ時間があるときに参加して頂けるといいなと思っています。

最後に映画の話題です。注目の『ベイビー・ブローカー』を観てきました。是枝監督の作品、人の優しさ、うまれてきてくれてありがとうのメッセージ、温かく感じました。人間の優しさや思いやりが大切ですね。



こどもを悩ます「自律神経の乱れ」

自律神経とは自分の意識とは無関係に身体の機能を調整する神経のことを言い、自律神経には【交感神経=活動しているとき】と【副交感神経=リラックスしているとき】があります。このふたつがバランスよく働くことで健康でいられるのです。

《子どもの自律神経を乱す要因》

- ▲**生活の乱れ**・・・ゲームやYouTube、SNSなど時間に区切りがなくエンドレスで楽しめるものばかり。食事やお風呂で副交感神経が優位になり、就寝へと理想的な流れの中、寝る前のYouTubeで交感神経を刺激してしまう。そのことで寝つきが悪い、朝起きても交感神経へ切り替えることができず活動ができないなど支障をきたすようになります。
- ▲**アクセルとブレーキの同時併用**・・・例えば学校でいじめにあっていたり、家庭で塾や習い事などいつもプレッシャーをかけられているような時にいつ何が起きるか分からないから常に「闘う？ 逃げる？」とアクセルを全開にしていますが、それと同時に状況が怖すぎて心をフリーズするためブレーキも踏んでいるという場合があります。



- ・いつも緊張している
- ・いつも表情がない
- ・急に怒ったり泣いたりするが理由が分からない
- ・リラックスできていない（腹痛や便秘・不眠を訴えることも）



最近、体調や感情面が不安定だなと感じた場合は一度子どもの様子をじっくり観察してみてください。

《自律神経の乱れはどう解消する？》

子どもの自律神経の乱れの大半は、交感神経が過多になっていることが多いのが特徴です。

まずはリラックスできる時間や場所を作りましょう。



- ・ご飯をゆっくりかんで食べる（時間をかけて食べるのがポイント）
- ・温かい飲み物をフーフーしながら飲む（呼吸が整えられます）
- ・お風呂の後、ストレッチやマッサージなどをする。（副交感神経を優位にする）
- ・安心できる場所でぼんやり・のんびりタイム（ストレスを手放す）



もうすぐ新学期が始まります。

生活の変化で体調を崩しやすくなるので早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

