



「わたし、お医者さんになる～」

たまい小児科 院長 玉井友治

「わたし、玉井先生みたいなお医者さんになる～」、診察中にかかりつけの女の子が私にそう言いました。お母さんが、「今日、ラッコ先生に行くよ。」と言うと、女の子は、「先生に言う。」と張り切って病院に来たというのです。僕の顔を見るなり、目をキラキラさせて話してくれて、私は思わず嬉しくなって顔がほころんでしまいました。こんな時に私は、「小児科医になって良かった」と実感します。私はお母さんに、『お母さんもお医者さんになって欲しいなあ～』って、言ってあげてね。きっとお医者さんになろうと頑張ってくれるよ。」と伝えました。きっといいお医者さんになれるから頑張っってね。先生も応援しているよ。

「玉井くん、あなたは医学には興味がないの？」 思えば、私が医師を志したのは高校1年生当時の担任のT先生に出会ったことがきっかけでした。その頃の私は、都市設計に興味があって、工学部志望でした。私の親類縁者には医師はいませんし、もともと血を見るのが苦手でしたから、医学部は選択枝にありませんでした。高校1年の1年間、T先生に勧められたこともあって自分でも徐々に医学に興味湧き、長野県の佐久総合病院の創始者若月俊一先生の自伝などにも感銘を受けて、「地域医療がしたい」と思い立って自治医大に進学しました。あれから30年以上経ちましたが、私は小児科医になって本当に良かったと思っています。なんとT先生もその後自ら医師となり、現在は県議会議員をされています。

どんな人にも人生の大きな転機となる出会いがあると思います。私にとってT先生との出会いは、私の人生を決する運命の出会いだったと思います。

すべての子どもたちに、多くの素敵な出会いがあっってほしいと心から願っています。

● 6月、7月の診療予定と休診情報 ●

- * 6月13日(木)は、院長が明治北小学校の学童内科健診に出動するため、**午後の診療を休診**します。
- * 7月6日(土)は、休日当番の**代休**で**休診**します。
- * **7月7日(日)**は、**休日当番医**ですので、8時30分から17時まで診療します。
- * 7月25日(木)は、院長所用のため、**午後の一般診療を休診**します。

(1)

音楽療法士 おすすめの 今月の歌

音楽療法士 玉井さちこ

先月は母の日がありましたね。日頃の感謝の気持ちをどのように伝えましたか？そして、今月は父の日があります。

そこで今月の歌は、

おはなし指さん

この指パパ ふとっちょパパ
やあやあやあやあ ワハハハハハハ
おはなしする



この指ママ やさしいママ
まあまあまあまあ ホホホホホホホ
おはなしする

この指にいさん 大きいにいさん
オスオスオスオス へへへへへへへ
おはなしする



この指ねえさん おしゃれなねえさん
アラアラアラアラ ウフフフフフ
おはなしする



この指赤ちゃん よちよち赤ちゃん
ウマウマウマウマ ア プププププ
おはなしする

♪ 子どもの頃、指人形を作ったり、指に顔を描いたりして遊んでいました。また、お父さんは低い声、お母さんは高い声など、それぞれに声色を変えて、なりきって歌っていたのを思い出します。

是非みなさんも、それぞれになりきって歌ってみてください。♪



◎ アトピー性皮膚炎のはなし *** よくある質問シリーズ 4 ***

アトピー性皮膚炎とは、種々の因子に敏感に反応するアトピー(アレルギー)体質の方に発症した、再発性でなかなか治らないかゆみの激しい湿疹のことです。いろいろな要素がからんで悪くなるので、これだけを気をつければ治るといふ単純なものではありません。各人の体質、症状にあった対策を考えながら、決してあせらずじっくりとつき合う心構えが必要です。今回は、アトピー性皮膚炎の治療についてお話しします。



★ アトピー性皮膚炎の治療とは？

まず、かゆみの低減です。これが最も重要です。次に、スキンケアで、これも基本的に重要です。保湿剤などを用いて皮膚のバリアー保護を目的に行います。最後に、アレルギーの原因となる抗原(アレルゲン)の除去ですが、乳幼児アトピー患児の約20%、2歳以上のアトピー患児の約10%が食物(卵、大豆、牛乳など)と関係があるといわれています。皮膚から侵入する抗原であるダニや埃を減らすことも大変重要です。

★ アトピー性皮膚炎ではかゆみの低減が重要

皮膚のかゆみを少しでも減らすことが、アトピー性皮膚炎の治療では最も重要です。そのために、抗アレルギー剤(かゆみ止め)の内服薬、保湿剤やステロイド剤などの外用薬の塗布、お風呂などでのスキンケア、皮膚を冷やすこと、ひっかき傷を作らないように爪の手入れをする、環境整備などが必要です。

★ アトピー性皮膚炎には乾燥が悪いの？

はい、皮膚の乾燥は増悪因子です。アトピー性皮膚炎では、皮膚が乾燥すると、そのすき間からダニの死がいや糞などのアレルゲンが侵入してさらに皮膚の状態を悪化させます。だから、塗り薬やスキンケアが大切なのです。

★ アトピー性皮膚炎でのスキンケアとは？

スキンケアは、皮膚のバリアーである皮脂膜を守り角質層の水分を保つため、また、アレルギー性の炎症を止めるために、必ず行う必要がある治療です。

スキンケアは、皮膚をこすらない・かかないこと、皮膚の油分(皮脂)を落としすぎないことが主眼です。お風呂では、タオルなどは使わず手で洗い、石けんの使用回数も減らしましょう。また、痒みがひどいときには、皮膚を冷やすことも有効です。

★ アトピー性皮膚炎での塗り薬とは？

アトピー性皮膚炎の病態は皮膚の炎症と慢性的な皮膚自体の変化(ザラツキや皮膚の肥厚)で成り立っています。皮膚の赤みはステロイド外用で比較的短期間に改善しますが、皮膚の慢性的な変化は、気長に外用を継続しないと改善しません。赤みが引くとすぐに外用を中断する方がいますが中断するとすぐ再燃してしまいます。

医師の指示通り、頑張って続けましょう。スキンケアも怠らずに継続しましょう。

★ ステロイドの塗り薬は怖い？

アトピー性皮膚炎の治療では、ステロイドの外用薬は、基本的な治療薬のひとつです。ステロイド外用薬には、mild(弱い)、strong(強い)、very strong(非常に強い)、strongest(最高に強い)と、4種類の強さがあります。通常、小児では、副作用を抑えるために、mild、strongの軟膏を使用します。当院でも、strongまでを使用し、保湿剤などに混ぜて、ステロイドの濃度を2倍～3倍に薄めた外用薬を処方しますので、安心してご使用ください。

★ アトピー性皮膚炎の治療としての食物除去の意義

アトピー性皮膚炎の治療は、皮膚のケアとかゆみの除去が主軸です。それでも皮膚所見に改善がなく悪化する場合にはアレルゲン(原因食材やダニ・埃などの環境抗原)を特定して除去することが必要になります。

内服薬でのかゆみの除去や外用薬の使用で皮膚所見が改善する場合には、食物除去療法は原則必要ありません。

安易な食物除去療法は、こども達の正常な発育発達を損なう恐れがありますから、やめましょう。

★ アトピービジネスに巻き込まれないように気をつけましょう！

アトピービジネスとは、「アトピー性皮膚炎に悩む方を対象に医療外の行為によって治療に関与し、営利を追求する経済活動」のことで、ステロイド外用を含む標準的治療を極端に否定し、患者さんの不安につけ込んで、法外に高額な商品の購入を勧め、症状の改善よりも利益の追求を目的としています。

インターネットや口コミが入口になることが多いので、科学的に有効性や安全性が証明されていない医療外活動に巻き込まれないように注意しましょう。