



## 五感で子育て、楽しく子育て

たまい小児科 院長 玉井友治

私は常々お母さんたちに、五感という当たり前の感覚をもっともっと使って子育てしてほしいと願っています。

お母さんが暑い時には子どもだって暑いと感じるし、寒い時は寒いと感じます。お母さんが不安な顔つきの時は子どもだって不安になります。お母さんがおいしそうに楽しく食べると子どもも良く食べます。花をみてお母さんが綺麗だと思うと子供だって興味や好奇心が湧くのです。

感性は余裕がないと磨くことができません。

ほのかに香る野花の横を歩いて、「あ〜いいにおい。」と感じる人と気付かずに素通りする人、綺麗な星が輝いている時に夜空を見上げる余裕のある人となない人など、一生の長さを考えると感性の有無は生活の質にかなりの差を生むこととなります。一度きりの人生、お母さんたちには楽しく余裕を持って、何に対しても興味を持ち新鮮で感動いっぱいの子育てをして欲しいと思います。

「今日はなんだかいつもと様子が違うなあ。」「へえ〜、こんな表情もするんだ。」「こんなことも出来るんだ。」など、我が子のすべてを感じて欲しいと思います。

これはまさに我々がよく言う「お母さんが最良の小児科医」、つまり、「今日は何かおかしい、いつもと違う。」という「母親の感」を養うことになるのです。



## \*\*\*\*\* インフルエンザの流行が終息してきています \*\*\*\*\*

今年是全国的にインフルエンザA香港型が流行しましたが、大分県下では2月末には患者数が注意報レベルを下回りました。例年、インフルエンザA型の流行が終息するとインフルエンザB型が流行しますが、今年は今のところその兆しがありません。

まだ流行が終わったわけではありません。流行の終わりにインフルエンザにかからないように、マスクの着用、うがい、手洗いを励行しましょう。

## ● 3月、4月の診療予定と休診情報 ●

- \* 3月18日(月)13時45分から、乳幼児栄養相談会を開催します。
- \* 3月19日(火)夜間は、院長が大分市小児夜間急患センターに出動します。
- \* 3月28日(木)午後の一般診療は、院長所用のため、**16時で終了**します。
- \* 4月15日(月)13時45分から、乳幼児栄養相談会を開催します。
- \* 4月18日(木)午後の一般診療は、院長所用のため、**休診**します。



## ☆ 風疹が流行しています！

関東、関西で風疹(三日はしか)が流行しています。2月に入って、大分県でも6人の患者さん(すべて20歳以上の男性)が報告され、流行が危惧されています。

風疹は、発熱、全身の発疹、首のリンパ腺の腫れなどを主症状とするウィルス感染症です。軽い病気だと思われていますが、妊娠初期・中期の妊婦さんがかかると胎児に先天的な異常がおこる怖い病気です。

先天性風疹症候群という、白内障、感音性難聴、先天性心臓病といった先天的な病気を持った赤ちゃんが生まれてくることのあるのです。心臓病は手術で治療することが可能ですが、失われた視力・聴力は元に戻すことが出来ません。

30歳代後半以上の男性は、子どもの頃に風疹ワクチンを受ける制度がありませんでした。また、20歳以上の男性はワクチンの接種率が低く、風疹抗体価が低くなっています。これらの年代の男性が職場などで次々に発症し問題になっているのです。

産婦人科では、妊娠が判明すると風疹抗体を必ず測定します。抗体価は母子手帳に記載もしくは添付されていますので確認して下さい。風疹抗体価(HI)16倍以下は、産後、ワクチンの接種が必要です。予防はワクチン接種しかありません。お母さんになろうとする女性はもちろん20歳代以上のお父さんにも、自費ですが、是非ワクチンを接種して欲しいと思います。ご希望の方はスタッフにご相談下さい。

(裏面へ)



◎ 発熱について \*\*\* よくある質問シリーズ 1 \*\*\*

今月は、よくある質問のなかで、「発熱」、今回は特に、感染症に伴う発熱についてお話します。



☆ 熱はなぜ出るのですか？

発熱は、ウイルスや細菌の感染に対する体の防御反応です。

ウイルスや細菌が体の中で活動しにくいように、体に有利な状態を作り出しているのです。むやみに解熱剤を使って下げようとするのはやめましょう。

☆ 熱で脳障害が起こりますか？

一時的にうわごとを言うようなことはありますが、41℃までの発熱だけで脳障害は起こりません。また、発熱だけが原因で脳炎や肺炎などになることもありません。感染自体が進行して脳炎や肺炎になることはありますので、発熱以外の症状に注意しましょう。

☆ 発熱時の家庭での対処

熱の上がりかけで震えがある時(悪寒時)には、体を暖めましょう。熱が上がってきたら、体の広い部分(背中など)や血流の多い場所(首、わき、足の付け根)を冷やしましょう。厚着をさせたり、毛布にくるんだりすると熱が逃げずに下がりにくくなりますから、やめましょう。お風呂は37.5℃以下であれば入れてあげて構いません。

☆ 解熱剤の使い方

発熱時には、きつい・食欲がない・眠れない・脱水になりやすいなど、対応に困る症状も出てきます。その症状をやわらげるために使うのが解熱剤です。平熱まで無理に下げたものではありません。解熱剤には、坐薬、シロップ、粉薬、錠剤があります。解熱効果は同じですので、発熱時に使いやすい剤型を選びましょう。

☆ 解熱剤は何度になったら使えばよいですか？

一応の目安は38.5℃です。しかし、39℃以上でも元気であれば使う必要はありません。きつい・食欲がない・眠れない・水分が摂れないなど、発熱以外の症状が強い場合には、38.5℃なくても早めに使ってあげましょう。

☆ 解熱剤を使う間隔は？

6時間以上の間隔を空けて使って下さい。

解熱剤は、熱をある程度下げ、気分を良くし、食事や水分や睡眠をとりやすくするために使うものです。目的を持って使いましょう。

☆ 解熱剤を使っても平熱になりません。どうしてですか？

解熱剤の効果は、使用后30分～1時間で現れます。

一般に、解熱剤の効果で下がる体温は、1℃～1.5℃程度です。

40℃など高熱時には、38℃台まで下がれば解熱剤の効果は出ているのです。

いつも平熱まで下がるわけではありませんので、使いすぎには注意しましょう。

音楽療法士 おすすめの 今月の歌

音楽療法士 玉井さちこ

梅の花が香り立ち、つくしが顔を出して、菜の花が優しく揺れる季節となりました。待ちに待った春ですね。そんな季節にぴったりの歌です。

春がきた

1. 春がきた 春がきた どこにきた  
山にきた 里にきた 野にもきた
2. 花が咲く 花が咲く どこに咲く  
山に咲く 里に咲く 野にも咲く
3. 鳥が鳴く 鳥が鳴く どこで鳴く  
山で鳴く 里で鳴く 野でも鳴く



♪ あなたは何に春を感じますか？  
花の色、香り、鳥のさえずり、春風が肌に触れる心地よさ  
五感で感じるのにピッタリの季節、それが春ですね ♪