



体調をくずしやすい新学期、要注意です！

たまい小児科 院長 玉井友治



先日、当院玄関のチューリップを見て、お母さんがお子さんに、「きれいだねえー」と言ってお子さんの目線にしゃがみこんで、「咲いた～咲いた～チューリップ花が～」と歌って聞かせている光景を眼にしました。ほのぼのとした素敵な場面に出くわして、思わず私も笑顔になりました。先月号で「五感と子育て」についてお話しましたが、まさにぴったりの心温まる光景でした。

さて、4月を迎えました。新入園、新入学、新学期の季節です。お子さんたちは、大きな期待と希望に胸膨らませて新生活を待ち望んでいることと思います。ご家族は、そんなお子さんの姿を見守りながら、もう一回り大きな人間に成長することを願っていることと思います。

新しい環境のなかで、新しい友達、新しい先生、慣れない学習、4月から5月の連休過ぎまで、子どもたちは様々なストレスを感じながら日々新たな環境に馴染もうと頑張ります。この時期の環境の変化は、しばしば心身の調子をくずす要因となりますので、保護者の方には、次の点に注意して、新生活を過ごしやすくしてあげて欲しいと思います。

夜は早めに寝て、十分に睡眠をとる。朝は早く起きて、必ず朝食を食べる。朝食後、必ずトイレに行って、排便する習慣をつける。持病があるお子さんは、主治医の指示通りに治療を続けておく。お子さんと毎日よく会話し、心の変化、体調の変化を感じ取るようにする。体調をくずすと新生活に思わぬ遅れをとってしまいます。スタートでつまずくと、新生活に適応できなくなったり、5月の連休後に不登校になったりする原因になることもあるのです。子どもたちは心身ともに張り詰めています。お家に帰ってきたら、楽しい会話でリラックスさせてあげましょう。



***** 一部でインフルエンザBの流行が残っています *****

今年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月末に患者数が注意報レベルを下回りました。3月中旬以後、毎日数名のB型の患者さんの受診が続いています。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。

● 4月、5月の診療予定と休診情報 ●



- * 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16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。
- * 4月18日(木)午後的一般診療は、院長所用のため、**休診**します。
- * 5月23日(木)午後的一般診療は、院長所用のため、**16時で終了**します。

☆ 風疹流行のその後。風疹単独ワクチンが不足！

先月号で、全国的に風疹(三日はしか)が流行していることをお知らせしましたが、今年に入って3月までに全国で昨年1年間で発症した風疹患者総数を超える患者数が報告されています。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)が報告されましたが、その後、患者発生は報告されていません。

風疹は、妊娠初期・中期の妊婦さんがかかると胎児に先天性風疹症候群(白内障、感音性難聴、先天性心臓病)という先天的な異常がおこる怖い病気です。それで、これから妊娠を希望している女性、現在妊娠中の女性の夫にワクチン接種費用を助成する地方自治体も出てきました。また、子どもの頃に風疹ワクチンを受ける制度がなかった30歳代後半以上の男性や、ワクチンの接種率が低かった20歳代の男性など、全国で風疹ワクチンを接種する方が激増しています。そのために、風疹単独ワクチンは全国的に不足し、メーカーも急には増産できないため、今年9月頃までは風疹単独ワクチンの供給が困難な見通しで、当院でも入手できなくなっています。以上の状況から、当院では、今後、風疹ワクチン接種をご希望の方には、潤沢に入手できる麻疹・風疹混合ワクチン(MRワクチン)の接種をお勧めします。ワクチン接種は自費なので経済的負担にはなりますが、風疹の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歳以上の男性にも、是非、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)



◎ 上手な小児科のかかり方 *** よくある質問シリーズ 2 ***

子どもの病気を診断治療するために、「必要な情報」があります。詳細な情報があると、病気の診断が容易になり、治療しやすくなります。是非、受診する時に、その情報を持ってきてください。お母さんはもちろん、この頃はお父さんやおじいちゃん、おばあちゃんがお子さんを連れてこられる場合も増えていますので、参考になれば幸いです。小児科に上手くかかって、皆さんがより早く元気になってくれることを祈っています。



☆ 小児科を受診する時に用意してほしい情報

診断には、症状の時間的経過が非常に重要です。何時からどのような症状がどのくらい続いているのか？一日の間に症状が悪くなる時間があるのか？いつ病院にかかって、何と言われたのか？どういう治療や検査をしたのか？などです。症状の経過とお子さんの状態を時間を追って整理して伝えて下さい。出来ればメモしておきましょう。

発熱；朝晩の熱を測って、記録しましょう。熱型表を配布していますのでご利用下さい。鼻水、鼻づまり、咳、喘鳴、呼吸困難；昼寝や夜間の睡眠が普段通りできているか？

哺乳や食事が普段通り摂れているか？が重症度の評価に大切な情報です。嘔吐、下痢；嘔吐、下痢の色と性状と回数。飲水量、尿の回数、健康時の体重などが脱水の程度を推測する重要な情報です。

食物アレルギー；食材と皮膚症状（蕁麻疹や湿疹など）の関連がわかるように、食事内容（メニュー程度）と皮膚症状の推移をメモなどに記録して持ってきてください。

☆ 現在飲んでいる薬や検査の情報、母子手帳を持ってきて下さい

内服している薬、塗っている薬などがある場合はお薬手帳や薬袋を、前医で検査をしている場合にはその結果を持参しましょう。また、母子手帳も必ず持って行きましょう。

☆ 信頼できるかかりつけ医を作りましょう

お子さんの病状をよく理解しているかかりつけ医を持つことは、より早く病気を診断して治療できたり、こじれて悪化することを防ぐことにつながります。かかりつけ医を持たず、一つの病気の経過中に病院を転々とすると、各々の病院で何の診断で、どう診て、どう治療していたのか？病気の経過がわからなくなり、検査や薬が重複したり、診断に余分な時間がかかったりするのはです。どんな経過でも信頼して相談できるかかりつけ医を作りましょう。

☆ どういう時に再度受診すべきか聞いて帰りましょう

病状の説明と病名を聞いた後、どういう時に再度受診すべきか？夜間の救急受診が必要な場合はどんな症状の時か？などを、必ず聞いて帰りましょう。

☆ 不安や希望はすべて伝えましょう

「いつから登園できるか？」、「点滴は必要ないか？」、「入院治療は避けたい。」、「入院して治療したい。」、「大きな病院で精密検査を受けたい。」、「出来る限りこの薬は使いたくない。」、など、不安に思っていることやご希望があれば、医師にすべて伝えましょう。

音楽療法士 おすすめの 今月の歌

音楽療法士 玉井さちこ

いよいよ4月、新しい出会いに満ちた季節ですね。そこで今月の一曲は、

一年生になったら

1. 一年生になったら 一年生になったら 友達100人できるかな
100人で食べたいな 富士山の上でおにぎりを
ぱっくん ぱっくん ぱっくんと
2. 一年生になったら 一年生になったら 友達100人できるかな
100人でかけたいな 日本中をひとまわり
どっしん どっしん どっしんと
3. 一年生になったら 一年生になったら 友達100人できるかな
100人で笑いたい 世界中をふるわせて
わっはは わっはは わっはっは



♪ 新一年生になるワクワク・ドキドキした期待が膨らむ気持ちと、友達100人で叶えたいこと、それが富士山→日本中→世界中と、どんどんスケールが大きくなる夢膨らむ一曲です。是非、親子やお友達と、手をつないで歌ってみて下さい。きっと自然に笑顔になって、作者の気持ちが伝わってくることでしょ