



ちあき通信



2016 Spring

『ちあき通信』というタイトルでリーフレットを発行することにしました。
健康や医療に関するコラムを掲載します。

小児科専門医には、治療だけでなく「お子さまの健康、健やかな成長を見守る」「子育ての支援をする」という大事な役目があります。また、お母さまから悩みのご相談もあります。そこで、季節季節で大切なことやトピックスをご紹介しますことにします。ご存知のことも、改めてご確認いただくきっかけになればと考えています。ご一読いただければ幸いです。

監修
中井千晶

医学博士
日本小児科学会小児科専門医
日本アレルギー学会専門医

日本脳炎ワクチンの接種時期について

小児科学会からのお知らせ「日本脳炎罹患リスクの高い者に対する生後6か月からの日本脳炎ワクチン接種の推奨について」をご紹介します。

○日本脳炎ワクチンの定期接種は、1期として接種できる時期は生後6か月～90か月です。

希望すれば生後6か月以上であれば、いつでも接種可能です。

○生後6か月からの接種をご検討ください。(日本脳炎ワクチンの1期の標準的接種期間は初回接種として3歳ですが、生後6か月からの接種をお勧めするものです)

背景

- ・最近の日本脳炎の発症状況について「2006年：1歳児、3歳児」「2010年：6歳児」「2011年：1歳児、10歳児」「2015年：生後11か月」という報告があります。
- ・日本脳炎ウイルスは、西日本を中心に広い地域で確認されています。千葉、茨木、神奈川、静岡でも確認されていて、東京でも感染のリスクがあります。

日本脳炎

- ・日本脳炎ウイルスを保有する蚊にさされることで感染します。
- ・ワクチンの普及と生活環境の改善で、最近では発生が少なくなっています。
- ・ただし、日本脳炎流行地域への渡航・滞在や、最近に患者が発生した地域での生活などでは、十分な注意が必要です。

※詳細ご確認は『日本小児科学会 日本脳炎』で検索

日本小児科学会 日本脳炎

検索

花粉症の季節はもう少し続きます。

スギ花粉の飛散は4月も多いです。

また5月になるとヒノキの飛散、6月にはイネ科の花粉飛散になります。

花粉症にはまだつらい季節が続きますね。ご注意ください。

最近、こどもに花粉症が増えています。

花粉症は大人の病気とお考えではないでしょうか。

こどもにも花粉症がありますので、ご注意くださいと思います。

こどもの花粉症、症状はおとなと同じです。

「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」が主な症状です。

良い季節にがきました。“外気浴”をしましょう。

外の空気に触れる“外気浴”は皮膚や粘膜をきたえてくれ、気温の変化に適応できる身体づくりに役立ちます。天気の良い日は散歩に出かけましょう。

・“外気浴”は直射日光に当たることではありません。

・“外気浴”は外の空気に触れ、やわらかい光に触れることです。

・強い日差しの日、時間は避けましょう。日光浴ではなく“外気浴”をしていただきたいと思います。

紫外線にご注意ください。

よく言われるように、春は紫外線が強いです。

直射日光に気をつけましょう。

日差し強い日は、つばのある帽子や長そでシャツを身につけましょう。



ちあき
千晶こどもクリニック

〒112-0002 東京都文京区小石川 1-24-3

TEL : 03-3868-0703/FAX : 03-3868-0734

ちあきローク通信

こちらの紙面では、いろいろと楽しいお話をしたいと思っています。
よろしくお願ひします。
今回は愛犬ロークの小特集になりました。

わたしは動物が大好きです。

犬、猫、鳥、魚…、パンダ、キリン、ライオン、トラ…小さいころから動物園が大好きです。
中でも犬が好きです。
(猫も好きですが、どちらかという、犬が好き。猫派の方には“すみません”)

犬種『シェルティー』 について調べてみました。

正式には『シェットランド・シープドッグ』といます。シェルティーは愛称、とのこと。『ミニコリー』『ラフ・コリー』と混同されることがありますが違う犬種だといいます。(シェルティーはコリーを小型化した犬ではありません)

シェルティーの特徴

- ・小型の牧羊犬(牧畜犬)
- ・機敏。敏捷性に優れる
- ・飼い主に忠実にして寛容
- ・賢く、おだやかな性格
- ・しつけやすく、番犬にも適するなど



愛犬ローク、ご紹介

年齢：5歳
人間換算で壮年期
(30代後半～40代)

性別：オス

犬種：シェルティー

名前：ローク (Roarke)

ローク (Roarke) という名は、大好きな小説家ノラ・ロバーツが別名のJ・D・ロブのペンネームで書いているシリーズ小説の「イブ&ローク」(近未来のSFチックな小説)の主人公の名前からとりました。

愛犬のロークです。
いろいろなポーズで紙面に登場する予定です。

小児科医のつぶやき

“いきもの”に触れると、優しい気持ちになったり、落ち着いたり…とても良いのです。
「予防医学」「心理医学」でも、その良さが立証されています。(ただし、アレルギー体質の人は、毛のある動物は避けていた方がいいと思います)

ちあきロークの散歩コース

小石川、播磨坂界隈が散歩コースです。散歩時間はまちまちですが、休診日の日曜・祝日はのんびりゆっくり散歩しています。よろしければ声をかけてください。ロークもきっと喜ぶと思います。