

ちあき通信

2016 Summer

暑い日が続いています。

この季節も元気に生活するために、注意したいことをまとめてみます。ご存知のことも多いと思いますが、ご確認くださいけたらと思います。

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

百日咳について

「百日咳の患者数が増えている」との調査結果があります。予防接種を、ぜひ受けていただきたいと思います。

百日咳は“予防できる病気”のひとつです。

百日咳とは“百日咳菌”による感染症です。百日咳にかかった人の咳、くしゃみ、つば等に含まれる菌を吸い込むことによって感染します。(飛沫感染)

有効な予防法は予防接種です。生後3ヶ月になったら、四種混合ワクチンを接種しましょう。

四種混合ワクチン(DPT・IPDワクチン)の接種スケジュール

生後3か月から3週間間隔で3回接種すると予防効果が高くなります。3回接種の後、6か月以上間隔をとって追加接種します。(早期に免疫をつけるための基本的な考え方です)

◆同時接種や接種年齢など、ご相談のある方は、なんなりとご連絡ください。

◆予防接種の電話予約は受付時間内(午前:9:00~11:30 午後:15:30~17:45)をお願いいたします。できるだけ丁寧に説明したいと思っています。

せきが長引くようでしたら、受診していただきたいと思います。

百日咳は7~10日の潜伏期を経て、鼻水、咳といった風邪の症状からはじまります。徐々に咳が激しくなり、特徴的な発作性けいれん性の咳となります。

合併症として肺炎、脳症があり、特に乳児は罹ると重症になり危険です。

熱中症に気をつけましょう。

「こまめに水分をとること」が大切。そして「汗をたくさんかいたら塩分もとること」が重要です。

毎日のように熱中症のことを見聞きます。「1日に全国で500人が救急搬送された」「高齢者だけでなく若い人も注意が必要」「ときには死に至る怖い症状」など。

◆対策の基本はきちんと守りましょう。

お子さまや高齢者は熱中症にかかりやすいです。充分にご注意ください。

熱中症とは

気温が高い、湿度が高い状況での体調不良のこと。体温調節ができず、体温が上昇し続ける「Ⅲ度熱中症」は危険。

熱中症予防

水分をとる。

・室内でも水分をこまめにとる。

・たくさん汗をかいたら塩分もとる。

外出時は「日傘をさす」「帽子をかぶる」「通気性の良いものを着る」

炎天下や風通しの悪いところでの活動はひかえる。

睡眠、食事はきちんととる。規則正しい生活をして体調を維持する。



汗をかいたら、できるだけ早くシャワーを浴びましょう。

汗をかいたままにしておくのはよくありません。アトピー性皮膚炎がある場合などはなおさらです。運動のあとはシャワーを浴びましょう。

夏に流行するなぜ『夏かぜ』について

ヘルパンギーナ、手足口病という疾患名をお聞きになったことがあるかと思います。これらは夏に流行る“かぜ”です。この時期、こどもがかかりやすい疾患です。

◆ヘルパンギーナ：高熱が出て、のどに水疱が出来て水を飲むのをいやがるほど、痛がることもあります。熱は2～4日程度で下がり、のどの痛みも数日でおさまります。

◆手足口病：手と足、口の粘膜に発疹が出ます。発疹は米粒の大きさで水泡になります。熱が出ることもありますが、高熱にはなりません。1週間ほどで治りますが、発症から1週間前後は感染に注意してください。また、咽頭結膜熱（プール熱）や気管支炎が多い季節でもあります。ご注意ください。

“あせも”は多量に汗をかいたあと汗の出る管が詰まって発症します。

小児にあせもが多い理由

1. 代謝が盛んだから汗をたくさんかく。
 2. 成人に比べて汗腺が多い。
(小児は単位面積当たりの汗腺の数が多いのです。1歳児はおとなの8倍といわれます)
 3. 自分で汗を拭きとれない。
 4. 皮膚が弱い。 など
- あせもができないように気をつけてあげましょう。

食中毒の季節です。

食材の保存方法・保存期間に一層の注意をして、調理では十分に火を通すことを、梅雨から夏の季節には、特に心がけたいです。

小児科医のつぶやき

ベビーカーの中のお子さんは、お母さまが感じられているより、もっとずっと暑いのでは…？コンクリの道の照り返し、下からの熱はどう影響しているのでしょうか。まめにチェックしていただきたいと思います。

ちあきローク通信



○ロークはトンネルが好きです。

○ロークの犬種「シェットランド・シープドッグ」はアジリティが得意とのこと。たしかに「指示にしたがう」「理解が早い」の基本は良いようです。

競技は、人と犬がペアになって障害物のコースを走り、時間とスムーズさ（きれいさ）を競います。

障害物には、ハードル タイヤ トンネルテーブル
ドッグ・ウォーク（歩道橋） シーソーウィービング・ポール（スラローム）などがあります。

ロークと『アジリティ』を楽しんでいます。
「アジリティ」は「いわば犬の障害物競争」とか「イギリス生まれのドッグスポーツのひとつで、犬の能力を発揮させる競技」とか解説されます。年を追うごとに人気が高まっている「スポーツ」です。私は「運動不足解消とロークとのコミュニケーションのため」、ロークは「もともと牧羊犬で走るのが大好きですから、走らせてあげる」のが目的で始めました。レッスンを受けながら、いっしょに走り回っています。競技会に出る予定はありませんが、上手になりたいと思っています。