

# かわむらこどもクリニックNEWS

Volume 11 No 10

123号

平成15年10月1日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255 HOMEPAGE <http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

## 疲れるとカゼをひくの？

院長

運動会のシーズンになると、決まって話題になることがあります。「運動会の練習で疲れて熱が出た」と言われますが、本当でしょうか。疲れるって、どんなことなのでしょう。

まず疲れと言うことに目を向ける前に、風邪の原因について確認しておきましょう。カゼは上気道炎と呼ばれ、鼻水や咳、熱などの症状を来す感染症です。感染の原因には細菌やウイルスがありますが、ほとんど（約90%）は、ウイルスによるものと考えられています。ウイルス感染を総称してカゼと呼ぶことがあり、症状が熱だけのことも珍しくはありません。また、下痢や嘔吐を来す腸炎を「お腹に来るカゼ」と呼ぶこともあり、カゼには様々な種類があるのです。

さて、本題に入りましょう。運動会の練習で疲れるとカゼをひくのでしょうか。また子どもの疲れはどう考えたらよいのでしょうか。疲れとは、休みたいのに休めない、眠れないのに眠れない、そんなことが原因で疲れというものが起こるのです。誰でも疲れます。しかし疲れは、休養や睡眠などによりなくなってしまいます。その疲れが充分に取れずに溜まってしまふのが、疲労（本当の疲れ）なのです。大人では仕事や育児などで、限界を超えて体を使うことが疲労の原因になります。遊びに行つて疲れることがありますが、これは本来の疲労とは違うと言われています。つまり疲労には単に肉体的なものだけでなく、精神的なものも大きく関係していると言われています。

次は、疲労でカゼをひくかということです。答えは、ノーです。風邪の原因がウイルスや細菌によるということは、先程説明した通りです。これはカゼと疲労が直接関係ないことを示していますが、間接的には関係があります。カゼをひく原因には免疫が関係し、疲労の蓄積により免疫にも影響を与えて、カゼをひきやすくなるとも考えられて

います。

もう一つ疑問を。子どもは、疲労するのでしょうか。ドライブをして一日中遊んでくると、子どもは帰りの車の中では決まって寝てしまいます。運動会でも疲れるから、いつもしない昼寝をしてしまうのです。でも大人

は、そうはいきません。子どもと一緒に遊んで疲れても、居眠り運転をするわけにはいきません。運動会の後に、必ず昼寝ができるとは限らないのです。子どもが疲れて休みたいのに休ませない、眠りたいのに眠らせない、そんなことがあれば疲労の原因になるかもしれません。卓球のちゃんのように泣いても練習させたり、スパルタ式の受験勉強を強制しているお受験ママは例外ですが。

もう一つ大事なことに気付いて下さい。スキーや海に行ったから熱が出たということも、同じです。また、4~5月頃の多い相談として、幼稚園や学校に行ったから疲れて熱が出たというのがあります。僕が「そうだね」と言ってしまうと、お父さんは二度と運動会にも参加できず、海やスキーだけでなく幼稚園や学校にも行けなくなってしまうのです。なぜなら、子どもに悪影響を与える原因を取り除いてやるのが親の義務だからです。原因と結果を簡単に結びつけると、かえって選択の範囲が狭くなるということを感じておいて下さい。

疲れたから熱が出るのであれば、社会人は皆熱が出てしまいます。もちろん子育てで休む暇もないお母さん（お父さん？）も同じです。カゼは、ウイルス感染なのです。たまたま偶然の一致でカゼと重なっただけなのです。子どもでは疲れたから何かが起きるといふことは、まずないと思つていいでしょう。毎年楽しみにしている運動会に参加させるためにも、気軽に考えてあげることが大切です。

### 看護スタッフの佐藤君復帰

御迷惑をおかけしましたが、よろしくお願ひします。

8月17日に無事2446グラムの男の子を出産しました。初めて体験することばかりで毎日が悪戦苦闘ですが、お母さん方の「子に対する親の思い」を身を持って実感しています。産休で皆さんにご迷惑おかけしていましたが、11日から仕事復帰します。まだ体がふっくらしたままですが、よろしくお願ひします。

佐藤 陽子

10月お知らせ

・午後臨時休診

10月5日（土）午後休診

従業員慰安・院内改装のため

・栄養育児相談

毎週水様 13:30~

栄養士担当 参加無料



## 読者の広場

先月は22通のメールを頂きました。いつものように一部を紹介したいと思います。まずは、宮城野区の相沢さんから、お母さんクラブ参加の感想です。「昨日のお母さんクラブは、以前参加したことがあるとはいえ...勉強になりました！前に参加した時には、たしか赤ちゃんのダミー人形しかなかったと思います。今回は六才ぐらいのダミー人形もあり、ウチの上の子と同じくらいでピッタリサイズじゃありませんか！。早速体験してみましたo(^-^o。心臓マッサージより、人工呼吸の方が難しいものでした。息を吹き込むと全部のランプが点灯...！？。子供の体なので少しの息を吹き込めば、十分なんですねぇ...(^\_^;)。でもコツをつかめば簡単(?)そうですね！(そんなことを言ったら、カマタさんに怒られちゃうかしら?)。カマタさんも話しやすい方で、関係ない質問までしちゃいましたが...快く答えていただけて、ありがとうございましたm(\_)\_m。これで、万が一...我が子に何かあった時に母として助けられるならスゴイことですよなっ\(^o^)/。ただ、やはり何回も参加する機会がないと(使う機会があるのも怖いですが...)忘れてしまうのでまた来年参加したいと思いますo(^-^o。ありがとうございました(略)」。救急蘇生簡単に出来るものではありませんが、一度は体験しておきたいものです。いざというときには、必ず役に立つこと請け合いです。次は泉区の横山さんからです。「かわむら先生こんばんは。先週はお世話になりありがとうございました。大が金曜点滴の後元気がなかったので明日も点滴かも~と内心危惧していたのですが、家にもどりポカリを飲んで、おかゆを食べたら途端に元気になりいつもの調子になりました。(略)そして実は日曜日類の赤みももう無かったし、何より元気だったので幼稚園の運動会に出てきました。先生も病み上がりなのに無謀な親だ、と呆れてるかもしれませんが...正直暑かったししばらく外に出ていなくてモヤシのようだったのに大丈夫かなあとも思ったのですが、本人も(勿論親も)すごく楽しみにしていたので行ってきました！。久々の暑い日でしたがなんとか一日元気に過ごせました。本当に楽しい運動会でしたし子供の頑張る姿になんとか感動しました！。家に戻って、「楽しかったね元気になって運動会出られてよかったね！」と私が言うのが「先生のお陰だね、先生にありがとうと言わなくちゃ、看護婦さんも」と言ったんです(たぶん面と向かっては言えないと思いますが...恥ずかしがりやなので~)。そんな訳でお陰さまで楽しい運動会でした。ありがとうございました。そして、今度は雄大がお世話になるかもしれません。昨日腕や足が発疹で赤く、今日になってお腹やおシリにもばらばらできてます。お熱はないので、今日は救急には行きませんでした。先生、つい長くなりすみません。主人にも長すぎだ！と叱られてしまいまして...やはり長いですか？それではまた...さようなら」。子どもにありがとうといわれると、ほんとに嬉しいものです。先生だけでなく、看護婦さんともいうところも。他にもたくさんさんのメール、ありがとうございました。



### 院内改装のお知らせ

当院も10年が経ち、あちこち少しづつ不具合や汚れが目立ってきました。少しでも快適な診療のため、10月中に院内の改装を行います。御不便をお掛けする場合がありますが、よろしく御協力をお願いいたします。

### お母さんクラブの御案内

#### 「消費者金融の裏側とヤミ金融の実体」

10月23日(木)14:00~ 福沢市民センター 会費200円  
昨年好評だった司法書士の砂金久仁子さんをお招きして、消費者金融の問題を考えてみたいと思います。知識として、実態を知っておきましょう。消費者もしっかりした知識を持つことが大事なことなのです。会員以外の方の参加も可能です。詳しくは、受付に御問い合わせ下さい。

### 予防接種のお知らせ

#### インフルエンザの予防接種の予約受け付けます。

接種は10月中旬以降の予定です。13歳以上は原則1回です。また13歳未満では、1~4週間の間隔で2回接種します。接種年齢は生後6ヶ月以降です。

接種料金(1回) 3000円+消費税

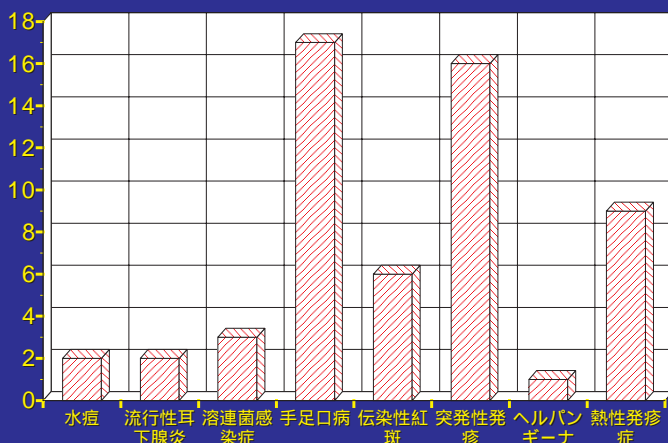
### ポリオ予防接種のお知らせ

- 第1回 平成15年1月1日~6月30日生れの児
- 第2回 平成15年4~5月に1回目の投与を受けた児
- その他 投与を延期していた90ヶ月までの児

院長は、10月16日(木)青葉区保健福祉センターが、接種担当ですが、成人のみの担当です。昭和50~52年のお母さん方には、再度接種することをお勧めします。お子さんと一緒の方は、直接大人の方へどうぞ。

水痘、おたふく、溶連菌感染症などはかなり少なくなっています。手足口病はまだあちこちで見られています。気温差の大きいこと季節の変わり目ということもあり、喘息が目立っています。

### 9月の感染症の集計



### 編集後記

学会が終わりばかりと穴が開いたようです。しかし、残っていた仕事のツケが回り、相変わらず忙しくしています。切羽詰まるほどのものではないので、少し余裕をもって忙しい季節に備えたいと思います。産休の佐藤君が、お母さんになって戻ってきます。どんな母親になったのか楽しみにしています。

