

かわむら **こども** クリニックNEWS

Volume 17 No 7

192号

平成21年 7月 1日

かわむらこどもクリニック 022-271-5255

HOME PAGE <http://www.kodomo-clinic.or.jp/>

夏カゼをひくのは誰？！

院長

「夏カゼはバカがひく」という言葉（不適切ならごめんなさい）、聞いたことがありませんか。医学的には証明はできませんが、ちょっと調べてみました。インターネットの慣用句辞典(くろご式)によると、「愚鈍な者は、冬に引いた風邪を夏になってから罹(かか)ったのだと気が付く。馬鹿はそれほど愚鈍であるということ。」、そして誤解から、「一般に、夏風邪を引く者は愚か者であるということ。」ということです。でも医療現場での夏カゼというのは、鼻水や咳などの普通のカゼを夏にひくことではなく、夏の気温・湿度が高い環境を好むウイルス(エンテロウイルス、アデノウイルスなど)によって引き起こされる病気のことを指します。エンテロは「腸」をアデノは「のど」を意味しています。エンテロという言葉が示すように、「夏カゼはおなかにくる」といわれ、下痢などの症状を伴ったり、激しい咳や鼻水などの症状を伴うこともあります。

夏カゼの代表格は、「ヘルパンギーナ」です。一度ぐらいは名前を聞いたことがあるでしょう。主にエンテロウイルスによっておこります。年齢は4歳以下がほとんどで、1歳台に多くみられます。症状は高熱が持続し、口の中に粘膜疹(水疱、潰瘍)ができ、口の中の痛みが強いのが特徴です。また、「手足口病」も同じ種類のウイルスによっておこり、4歳以下に多く2歳以下で約半数を占めますが、時に学童期に流行することもあります。口の中の水疱と手のひら足の裏を中心とした発疹(水疱)が特徴です。発熱の頻度は多くありませんが、やはり口の中が痛くなることがあります。咳や鼻水などの症状がほとんどみられないのが特徴です。ウイルスに対する治療法はなく、対症療法になります。注意すべきは脱水症で、夏の暑さと痛みによる水分摂取の減少によっておこり、小さい子どもほど陥りやすいことを覚えておきましょう。水分の補給を第一と考え、無理に食べさせずに、味付けを工夫し、飲みやすいものを中心に与えましょう。

「咽頭結膜熱」も夏に多くみられ、アデノウイルスによっておこる病気の一つです。アデノウイルスは様々な症状を引き起こしますが、発熱・咽頭痛・結膜炎を伴うものが咽頭結膜熱で、プールを介して集団発生することからプール熱ともよばれます。プール後にはしっかりシャワー

を浴び、目を洗い、タオルの共用はやめましょう。典型的な症状以外に、下痢や嘔吐を伴ったり、頸部のリンパ節が腫れたりすることもあります。鼻水やひどい咳を伴ったり、時には高熱が1週間程度続くこともあり、結構親御さんを心配させる病気代表です。アデノウイルスも対症療法しかありませんが、高熱が続くため除外するための検査や点滴が必要になるケースもあります。



夏カゼではありませんが、夏に注意すべき皮膚の病気についても考えてみましょう。「あせも」(汗疹)は、汗をかき過ぎることで皮膚の中に汗が溜まるために起こる病気です。子どもは大人と比べ汗をかきやすいこと、汗を出す能力が不十分なことが原因となります。最初は皮膚と同じ色の盛り上がりで痒みはありませんが、炎症を起こし赤くなったものは痒みが出てきます。汗をかきやすい首の回り、胸や背中などに見られます。暑さを避け汗をかかせないことが一番ですが、実際には不可能です。薬で治るものではありませんが、痒みが強くかき傷がつく場合には軟膏による治療も必要となります。

「とびひ」(伝染性膿痂疹)も夏に多く見られるものです。虫刺され、湿疹、あせもなどを掻きくずし、黄色ブドウ球菌あるいは連鎖球菌が感染しておこる病気です。黄色ブドウ球菌によるものは、水疱ができるので水疱性膿痂疹とよばれ、乳幼児に多く夏にみられるのが特徴です。掻くことによって、あちこちに飛び火のように広がるため名前が付き、手が届くところに広がるのが一つの特徴です。軽いうちには軟膏で治ることもありますが、多くは抗生物質の内服が必要となります。広がり始めたら、早めの治療を心掛けてください。

夏だからカゼをひきやすい訳ではありませんが、暑さによって体調が悪くなったり、飲み物中心となり栄養のバランスが崩れやすくなります。体調を管理することは、予防にもつながります。バランスのとれた食事、早寝早起きの生活リズムに気を遣い、しっかり睡眠をとることを心がけましょう。また、汗をかき、汚れが付きやすい季節です。皮膚の清潔のために、汗をこまめにふき取る、しっかり洗い流す、水浴びをするなどのケアとともに、体調管理のためにも上手に扇風機やエアコンを使うことも考慮しましょう。大人に合わせた不適切な使用や冷やし過ぎには十分注意し、子どもに合わせた使い方を考えてください。

夏カゼにして皮膚病にしても、気になる場合には早めの小児科受診が原則です。今回の話題とは異なりますが、やはり夏に多い食中毒に対する注意が必要なのは言うまでもありません。

7月のお知らせ

- ・医学部学実習
7月10日(金)
先月は5日間ありがとうございました。ご協力をお願いします。
- ・栄養育児相談
毎週水曜日 13:30～
栄養士担当 無料

麻疹風疹ゼロ作戦キャンペーン 『1才のお誕生日に麻しん風しん混合ワクチンを』

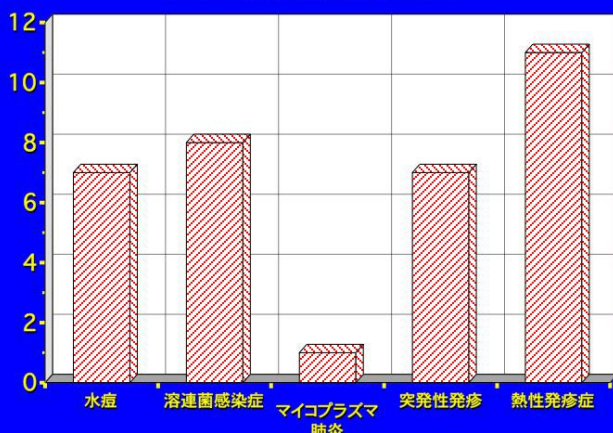
読者の広場

先月は、久しぶりに10通を超え15通になりました。まずは、宮城野区の○○さんからのメールです、内容から匿名にしました。「先生、こんばんは。○○です。

今日は○がお世話になりました。お陰様で、○の蕁麻疹も少し良くなってきたように思います。昨日の午後蕁麻疹が出て、仙台に引っ越して来て以来、初めて川村先生以外の小児科を受診しました。行った病院はアレルギーで有名だと聞いて行ったのですが、たまたま昨日は先生が出張で、代わりに先生の診察でした。お薬手帳を持って行って、今治療中のトビヒの話をしたら、「トビヒにこの薬を飲んでるの?」、「ガーゼで覆ってないから長引いて治らないんだ。」等、否定的な事ばかり言われ、蕁麻疹を診てもらいに行ったのに、それも長引きますよと不安になるような事ばかりを一方向的に言われて。注射をして、飲み薬を出してもらってきましたが、病院に行ったという安心感は全然ありませんでした。川村先生の言うとおり、人間なので、相性という物もあると思いますが、今まで何力所か小児科を受診して、こんな不安(不満ニ)を抱いた先生は初めてでした。今日、川村先生に診ていただいて、しっかり話を聞いてもらって、説明を受けて、ようやく昨日のモヤモヤ(ニ)が消えて、安心することができました。本当にありがとうございましたm(_ _)m「お母さんの不安を取り除くこと。」と先生がおっしゃってますが、正にその通りだと思いました。川村先生の「川村マジック」、しみじみ感じました。本当に、ありがとうございます。先生も体調が優れなくて、大変だと思いますが、頑張ってください。これからも、宜しくお願いしますm(_ _)m。返事を次のように差し上げました。「メールありがとう。人それぞれですから、あまり気にしないように。医師も人間ですから、様々です。でも医師にとって大事なことは、前の医師を批判しないということです。それを患者さんに聞かせれば、患者さんが不安に思うだけです。○○さんが書いてくれたように、病院は薬だけでなく安心をもらいに行くところです。(略)」。スタッフに回覧しました。お褒めの言葉ありがとう。首ももう少しで治りますから、ご安心を!多くの皆さんに心配を掛けていますが、大丈夫です。続いては、鹿島台から1時間以上かけて来る佐藤さんからのメールです。「鹿島台の佐藤 凜の母です。今日は土曜日のお忙しいところ、また私の過度の心配症の相談を聞いて下さり、ありがとうございました。幼稚園に行くようになり(実際はほとんど通えてないのですが)先生から、『幼稚園での生活がいつばいいばいです』『なかなか思いを言葉にすることができません』など、時々幼稚園の様子を教えてください。そのたびに自分の今までの育て方を振り返り、落ち込んだり悩んだり... そうしてるうちに病気を繰り返し、入院までしてしまいました。久しぶりに昨日幼稚園に顔を出せば、あまりの元気のなさや顔色の悪さに病院で検査を勧められ、昨日は心配で心配で仕方ありませんでした。今日川村先生に診ていただき、『病気ではなく健康体』と聞き、やっと安心する事ができました。でも考えてみれば、私は本当にどうでもいい事で悩んでいたんだ... とハッとさせられました。川村先生に言われた通り、私は周りの言うことをあれこれと聞いて、『子どもの事を信じる』ということができていませんでした。親に信じてもらえず、勝手に病気を扱われ、暗い顔をして抱えてしまったことは、どんなに凜は嫌だった事かと反省しました。私自身がもっと強い気持ちをもつだけで、凜は幼稚園での生活を楽しめるのではないかなあと思いました。今日はじっくりと話を聞いて頂き、帰る時には心から笑顔を見せることができました。診察中は川村先生の厳しくも温かいお言葉に、つい涙が溢れてきてしまいましたすみませんでした!私は本当に困った時にだけ、神様に頼る気持ちでクリニックを訪れようと思っています。しかし考えてみると、最近では以前より行く頻度が多くなってしまったような... いいのが悪いのがわかりませんが、間違いなく私は訪れる度に元気を頂いています。今日も帰長さん、看護婦さん、笑顔を決やさず的確なご指導、私への対応をありがとうございました。スタッフの皆様、いつも明るく優しいお声がけ、本当に嬉しく思います!子どもの病気より、私を治して頂いてるようで、『お母さんクリニック』としての川村先生の理念が、本当に素晴らしいと改めて感じました。もし、川村先生とクリニックに出会っていなかったら... と考えると、私を含め、クリニックに来られる患者さんは本当に本当に幸せだなあと思います!今日川村先生がおっしゃった言葉を常に心に留め、何か悩んだ時にはまた思い出し、子どもを信じて頑張ろうと思います。それでもきっとまた何かでつまずき、凜の前で笑顔でいられなくなってしまった時には、川村先生に助けを求めてクリニックに行かせて頂きます。その時はまたか... と思うかもしれませんが、どうぞ宜しくお願い致します。今日は川村先生の痛々しいお姿、心配になりました。どうぞあまり無理なさいませんように... と、私のような母親が言うのも失礼ですが、くれぐれもお身体大事にしてくださいね。今日は本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました!」。こちらこそ、素晴らしい思いのメール、ありがとうございました。困ったり悩んだりした時は、いつでも遠慮無く、でも遠いので、くれぐれも気をつけて通ってください。



6月の感染症の集計



水痘は先月と同じ、溶連菌感染症は増えています。インフルエンザは、ありませんでした。嘔吐下痢症が多く、喘息と咳が止りにくいカゼが増えています。一部マイコプラズマ肺炎が流行という話を聞きますが、診断(確定)が難しく、似たような症状の気管支炎が多いという印象です。

お母さんクラブのご案内

毎年恒例の「かぼちゃばたけ」さんの絵本の読み聞かせと手遊びの会を開催します。

日時: 7月9日(木) 14:00から

場所: 福沢市民センター

会費: 200円

今回は、会員以外の方の参加もOKです。読み聞かせの意味だけでなく、親子そろって楽しい時間を過しましょう。

編集後記

首、肩の方は、落ち着いてきています。先月も仕事しないのが一番と書いておきながら、なかなか仕事がさぼれません。調子に乗って頑張ると、後で影響が出るので会議などは、ここの所控えています。首のコルセットも1ヶ月を越えてしまいました。むさいだけでなく、暑苦しくなってきたので、そろそろと思っています。確実に良くなってきているので、ご安心を!



K's clinic

麻疹風疹ゼロ作戦キャンペーン 『小学校入学前にも麻しん風しん混合ワクチンを』
Ⅲ期(中学1年生相当)、Ⅳ期(高校3年生相当)も忘れずに!