かわむらこどもクリニック NEWS

Volume 2 No 2　　9 号　　平成６年　２月　１日

外来で気付いたこと

川村　和久

今回はよくお母さんに聞かれたり、お母さんたちが誤解していることについて、いくつか話してみましょう。

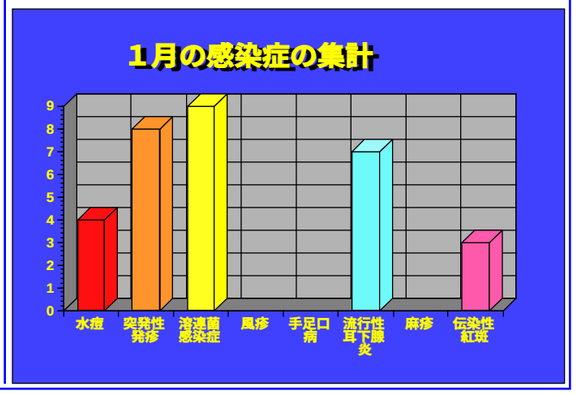
最近は吐いたり下痢したりする嘔吐下痢症がはやっています。下痢が続く時は食餌療法の大切さを話します。お腹を休めるために、なるべく固形物を避け、透明な液体を中心にするよう指導します。ところが時々「下痢が止まらないのは、水分ばかり与えているためですか」と聞かれることがあります。皆さんはどう思われますか？　もちろんそんな事はありません。そうだとすれば、皆夏に下痢をするはずです。外来でもコレラを例に説明するのですが、水様の下痢（水便）は、腸の血管から体の水分がしみ出てきて起ります。水分をあげてもあげなくても起るのです。そんな時の治療で最も大切なものは、失われる水分を充分補給することです。話しは戻りますが、コレラでは１日に何リットルもの水分が下痢によって失われます。その治療では点滴が最も有効ですが、大量の電解質液（水に塩分を含んだもの：イオン水みたいなものです）を飲ませることで、充分治療出来ることが確かめられています。下痢が多いときは、イオン水のようなもので充分な水と塩分を補うことを心がけましょう。

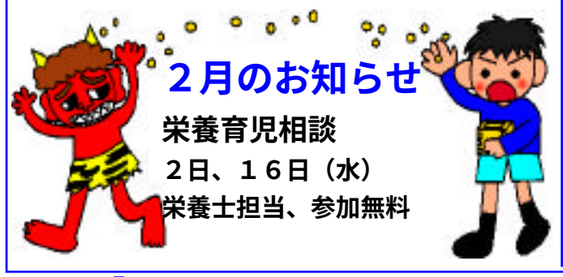
今年の冬は、昨年と較べインフルエンザの流行がかなり少ないようですが、熱の続く風邪はみられています。そんな時「坐薬を使っても熱が下がらないのですが、どうしたらいいでしょうか」と聞かれることがあります。皆さんはどう思われますか？　お母さんたちにとっても熱は大きな心配事の一つです。しかし同じ風邪でも種類によっては、熱が下がりにくいことや、下がりにくい時期があることも事実です。そんな時はどうしたらいいのでしょうか？　坐薬を２つも３つもいれるのでしょうか。解熱剤は、坐薬に限らず体重や年齢をもとに投与量を決めています。それ以上に使うことは、副作用などを考えると感心できません。やはり、決められた量を使っても下がらなければ、水枕や氷枕を使って様子をみるべきです。以前の医学マメ知識にも書いたように、熱を必要以上に恐れず、生体の防御反応であることをもう一度考えてみましょう。熱の原因はほとんどの場合は風邪です。風邪であれば３日もすれば熱は下がります。つまり逆にいえば、３日ぐらいは我慢も必要ということです。

もう１つ熱に関して「風邪薬には解熱剤は入っていますか」と聞かれることがあります。これはどう考えたら良いのでしょうか？確かに１日３回飲む薬に解熱剤が入っていたら、有効に感じられるし、実際にそうしている病院もあります。はたしてどうなのでしょうか？　ちょっと考えてみましょう。風邪の熱というのはきまぐれで、いつ出るか見当もつきません。よくあるのは、朝はなくて夜になると出てくるパターンです。うまい具合に薬を飲む頃に熱が出てくれれば、風邪薬のなかの解熱剤も効果的です。でもそんな事のほうが珍しいことはお母さんたちがよくご存じのはずです。うまく合わなければ熱が有っても無くても解熱剤を飲んでしまうことになるのです。ずれてしまえば、もう１度や２度も解熱剤を使ってしまうのです。ましてや、熱が１日しか出ない場合は、残りの２日は、熱もないのに解熱剤を飲んでしまうことになるのです。元気な子に解熱剤を飲ませるお母さんはいないはずです。以上の理由から当院では、原則として解熱剤は別に処方しています。もちろん一日中熱が持続し、熱による悪影響が大きいと判断した場合は、解熱剤を一緒に処方することがあります。

外来で気付いたことを、とりとめもなく書きました。これからも時々書いていきたいと思います。

１月の感染症をグラフにしました。溶連菌感染症が相変わらず多く、他院で風疹と診断された例もありました。おたふくかぜも相変わらず多く、水痘も増加傾向のようです。注意しましょう。重い病気ではありませんが、伝染性紅斑（りんご病、りんごほっぺ病）がみられました。





伝染性紅斑について

顔に特徴的な発疹が出て、赤くなるためりんご病とも呼ばれています。

特に季節的な流行はありませんが、幼稚園から小学校低学年に多くみられます。

顔の発疹以外には、手足やおしりにも発疹が出ますが、他にはあまり症状がありません。

飛沫感染でうつりますが、感染力は高くなく、全身的に問題がなければ、休園や休校の必要はありません。

新聞についてのお願い

当院の新聞も今回で９号を迎えることが出来ました。今までは毎回前号までを貰っていることを確認して渡していました。号数も多くなり、確認をとるのも難しくなりました。つきましては、貰っていない方は、御面倒でも受付までお知らせください。

医学マメ知識　その９

頭痛について

今回は、小さい子ではあまり訴えませんが、大きい子に時々みられる頭痛について考えてみましょう。

子供にも頭痛がみられるのでしょうか

確かに大人と較べると子供の頭痛は、あまり多くありません。又、痛み一般にいえることですが、小さい子では、頭痛があっても訴えることが出来ないこともあります。小児でも慢性反復性の頭痛があり、多いデーターでは５%ともいわれています。

幼稚園（学校）に行っていますが、朝時々頭痛を訴えますが大丈夫でしょうか

朝に頭痛や腹痛を訴えると、お母さんたちは登園（登校）拒否という言葉が、頭をかすめます。外来でも時々話すのですが、精神的なことが原因と診断するのは、身体的原因を否定してからです。まずは症状の推移に目を向けてください。いつから始まったのか、頻度や程度はどう変わっているのか、他の症状で気が付いたことがあるのか等を考えてみてください。痛みが始まってから、強さや頻度が変わらず、他にも症状もなく、その時間を過ぎれば元気や食欲もあれば、まず心配はいりません。念のため病院を受診し、特に問題が無ければ、 お子さんを取り巻く環境に目を向けてください。時には学校や幼稚園の先生の話しを聞く必要があります。

頭痛の原因となる病気にはどんなものがありますか

頭痛も一つの症状で、他の症状と同様に原因には様々なものがあります。最も多いものは、風邪に伴うもので、鼻みず、咳、熱が有れば、そう考えていいでしょう。その他MMRワクチンで話題となった髄膜炎や脳炎でも頭痛は起ります。その他頭部外傷の後遺症、脳腫瘍やてんかんなどの中枢神経系（脳）の病気でもみられます。また長期に持続する頭痛のなかには、大人と同じように片頭痛や筋緊張性頭痛がみられます。

頭痛を訴えた場合には、どんなことに注意すればよいでしょうか

今までのマメ知識で説明したことと同じで,他の症状に目を向けることが大切です。風邪の症状がみられ、多くは熱に伴って（熱の無いこともありますが）頭痛がみられれば、あまり心配はいりません。起き上がれないような痛みや、激しく吐いたり、意識がもうろうとしたりするときは要注意で、そのような場合には中枢神経系の病気のことがあります。

慢性の頭痛には片頭痛や、筋緊張性頭痛がありますが、片頭痛の場合は「ズキン、ズキン」、筋緊張性頭痛の場合は「頭が重い、締め付けられるような」と訴えることが多いようです。慢性の頭痛には脳腫瘍などもみられるため、やはり他の症状にも目を向けることが大切です。

頭痛のとき病院を受診する目安は何でしょう

やはり痛みの程度と、随伴する症状でしょう。家庭にある常備薬の鎮痛剤で軽減する程度の痛みの場合は、まず大丈夫です。随伴症状として嘔吐がありますが、風邪をひけば嘔吐がみられることも多く、嘔吐の程度も軽ければ様子をみてもよいでしょう。

痛みが激しく、例えば体を動かすのも困難な場合、嘔吐も激しい場合、意識障害（もうろうとしたり、呼んでも反応が無いとき）、けいれんがみられた時は、緊急に受診してください。

慢性の頭痛の場合は、前にも書いたように、痛みの特徴を参考にし、随伴症状にも目を向けてください。他の病気を除外するため、一度は病院を受診するのが懸命でしょう。

家庭では頭痛の時どうしたらいいでしょうか

大切なことは、常備薬として鎮痛剤を準備しておくことです。解熱剤として使用されている多くは、鎮痛効果も併せ持っています。発熱のマメ知識でも話したように、鎮痛、解熱剤を常備しておきましょう。鎮痛剤を用い、頭を冷やし充分な睡眠をとることが大切です。前に書いたことを参考に、必要なら病院を受診しましょう。

インフルエンザ情報

１月末に仙台市内の開業医でインフルエンザが見つかりました。症状は、３～５日の発熱、嘔吐、関節痛などです。兄弟や家族で同じ症状が出たら疑いましょう。ウイルスは香港Ａ型です。あまり大きな流行にはならないようです。

編集後記

今回も少し遅れて申し訳有りません。

今回から、外部に置くことが可能となりました。読んでみたい方は、当院(271-5255)まで申し込んでください。

K's clinic

目次に戻る　前の号　次の号