



# にこにこ 通信

## 院長のお話

第12号 2011・7月発行

今年も早7月となり、半分が終わってしまいました。この半年間は暗いニュースばかりだったように思えますが、先日は、なでしこジャパンが世界一となり、久しぶりの明るいニュースに日本中が沸きました。他には、スーパーコンピューターが世界一を奪還したり、高校生が生物・物理世界大会で金メダルをたくさん取ったりと、日本人も世界で活躍しているようです。私たちもそれぞれにもっと元気になるように日々前向きに考えてすごしていきたいですね。

これからが夏本番です。最近特に酷暑・猛暑と言われるようになり、子供たちの健康への影響が心配なことと思います。一生懸命頑張っているクラブ活動中に起こる熱中症、あせも・とびひ・虫さされといった皮膚のトラブル、中学生の女の子に多いめまいや立った時にフラっとする等の、倒れそうになる（倒れる）起立性調節障害など、この暑い時期特有の病気が気になります。小児科の診療所では、熱や咳の症状で受診される方が多数を占めますが、暑さ対策、小さいお子さんの生活環境、学校生活・夏休みの過ごし方など、他の症状で受診された時や健診・予防接種の時間に何でも相談していただきたいと思います。いろいろな対策でこの夏を乗り切りましょう。

最近新しい予防接種がどんどん加わってきており、その度にさまざまなトラブルが起こっています。子宮頸がんワクチンでは接種対象者に十分なワクチンが供給できなくなりしばらく待つていただくことになっていましたが、やっとすべての対象年齢（中学校1年生から）で接種可能となりました。予防接種で予防することが可能ながんという画期的なワクチンです。女性にとっては5番目に多いがんで年間3000人以上の方が亡くなっています。対象年齢のお子さんは予防接種を早めに受けることをお勧めします。



## 熱 上手に測れていますか？

体温の経過や現在の体温は、診察には大切な情報のひとつです。上手に測れていますか？

- 体温を正しく測るのには、体温計をわきの下に「斜め下」からさし入れて下さい。
- 子どものわきから体温計の先が後ろに突き出ていませんか？
- 汗ばんでいるようなら軽くふきとってからはさんで下さい
- 体温計をはさんでいるのに、その腕が動いたりしていませんか？
- おうちの方が体温計を はさんでいる腕に手を添えてしっかり固定して下さい。



幼児は成人と違い体温の変動が大きいので、 $35.5^{\circ}\text{C} \sim 37.5^{\circ}\text{C}$ が正常範囲とされています。一日の中でも通常は寝ている夜から朝にかけて低く、活動量の多くなる昼間にかけて上がっていきます。食事・入浴・衣服・さらに気温や室温によっても影響を受けます。子どもが元気で機嫌の良いときの体温を知っておくことも大切です。

予測式電子体温計は手軽に測れて便利ですが、水銀体温計と比べると少し高めに出る傾向があります。耳式体温計は、1～3秒で測れて便利ですが鼓膜の温度を測るため、耳垢が多い時は正確に測れません。

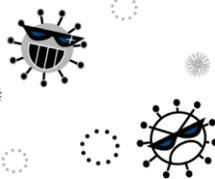
体温測定を嫌がるお子さんもしっかり抱っこしてあげて、嫌なことだからこそ一度で終わらせてあげて下さい。何度もエラーが出る時はスタッフにお気軽にご相談下さい。



# 《食中毒》

日本での食中毒は毎年2000件近く発生し、患者数は年間3～4万人に達しています。

集団食中毒に比べて家庭での食中毒は規模が小さく、ニュースになることはまれですが、子どもの場合、食中毒を見過ごしていたために重症になったり、死亡したりするケースもあります。家庭での食中毒はお母さんの認識で防ぐことが可能です。



## 予 防

### 細菌をつけない（清潔）

- 調理の前、食事の前、石けんでよく手を洗う
- 台所用品はよく洗う  
(調理器具は熱湯か家庭用漂白剤で消毒する。まな板は日光消毒や自動食器洗浄機を使うと効果的)
- 野菜は流水で洗う
- 直接生肉を食べなくても、生肉を切った包丁でカットした他の食材や、生肉にふれた箸を使うことにより感染することもあります。
- 手あれ、かぶれ、傷のある手で食品を触らない  
(清潔な手袋などを使用)



### 細菌を増やさない（早く食べる・冷やす）

- 調理後は早く食べましょう
- 食べ物を保存する時は、冷蔵か冷凍し、食べる前に再加熱しましょう。(冷蔵・冷凍では細菌は死にません)
- また冷蔵庫を過信するのはやめましょう。冷蔵庫に物を詰めすぎたり、長期保存するのは禁物です。室温より冷蔵庫のほうが長生きする菌もあります。
- お弁当に前日調理したおかずを使用する時は過熱して下さい。弁当箱に入れる時は必ず冷ましてから入れることが大切です。(温かいうちに蓋をすると食中毒の原因となる菌が増殖しやすい環境になってしまいます)



### 細菌をやっつける（加熱）

- 肉、魚、貝類、卵などは生で食べないようにしましょう。十分に加熱しましょう。
- コロッケ、ハンバーグなど厚みのあるものは、中心部まで火がとおるようにしましょう。
- 調理に電子レンジを使う場合は加熱ムラに注意しましょう。



## 症 状 (細菌が口から入って1～3日くらいで発病します)

腹痛・下痢・嘔吐・発熱  
出血をともなう下痢



## 食中毒にかかったら

### なるべく早く病院に行きましょう

子どもの場合は下痢や嘔吐から脱水症状を起こしやすいので要注意です。また勝手に薬を飲んで下痢を止めないこと、長時間腸内に細菌を閉じ込めることになり逆効果です。

### 食べた食品は保管する

食品が残っていればそのまま冷蔵庫で保管しておく。

### 便や嘔吐物があれば病院に持って行く

ビニール袋に入れて口をしっかりとしばること。  
(なるべく2重にしてください)

## 【子宮頸がんワクチン】

ワクチンの供給不足により新規予約を差し控えていたましたがこの度、一定の供給量が確保でき中学生も対象者になりました。10月1日以降に接種を開始した場合も無料接種の対象となりますが、3回目が平成24年3月中（無料接種期間中）に接種できなくなるので、平成23年9月末までに1回目を接種しましょう。23年度の対象者は中学1年生から高校2年生です。

## 【日本脳炎予防接種 対象年齢が拡大されました】

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれで、1期・2期の接種がまだの方、予防接種を受けましょう。3歳以上20歳未満まで接種できます



7歳半以上9歳未満の方、13歳以上20歳未満の方も公費で接種できるようになりました。

1期の追加・2期が接種できていないなど、

わからないことがありましたらスタッフにお尋ね下さい。

## 【もりもとこどもクリニック診療案内】

診療時間 午前8:30～12:30  
午後16:00～18:00 (土曜日17:30)  
健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)  
休診日 木曜日午後・第4土曜日・日祝日  
HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>

## 8月の休診日について

- ★8月の土曜日・8/26は午後休診です。
- ★8/13(土)・8/27(土)は休診です。

## 編集後記・・・

白熱した女子ワールドカップ!!  
日本初の金メダルを手にしたなでしこジャパン!!  
やはり日本の女性強いんですね～もりもとジャパンも一丸となって暑い夏に戦いを挑みます!! (笑)

