



にこにこ通信



院長のお話

第8号 2010・7月発行

ワールドカップも終わり、衆議院選挙は民主党の負けで終わりました。サッカーの岡田監督を非難したり、持ち上げたりとコロコロと変わる日本人気質をいろいろと経験できた1、2ヶ月でした。しかし、理想的な小児科医の対応は常に冷静でなければなりません。今回のことから、普段の診療で皆さんにどのように対応すべきかを考えさせられました。

さて、院内報も今回で第8号となりました。私も今年で50歳という節目の年を迎え、年々時が過ぎるのが早くなり時間ももたないと思うようになってきました。診療や医師会などの仕事に追われるだけではなく、皆さんに様々な形で子どもについての情報を発信したいと考えています。その一つがこの院内報です。そして6月にはやっと、もりもとこどもクリニックのホームページを立ち上げることができました。突然の休診などで皆さんにご迷惑をおかけすることが無いようにとも考えています。現在は、PCからのみのアクセスとなっていますがご活用下さい。もう少し充実させたいと考えていますが、なんせ50歳。目も弱くなってきていますので、少しずつやっていきたいと思っています。

今年は、昨年のように新型インフルエンザといった特別な病気の流行はありませんが、7月に入って夏かぜが流行しています。夏かぜは主に小学生以下の乳幼児がかかり、咳や鼻水が少なく、突然の発熱・発疹・嘔吐・下痢が中心で腹痛・頭痛を伴います。ヘルパンギーナや手足の発疹と口内炎が主症状の手足口病が主なもので、今年は手足口病が4月後半から流行し、現在はヘルパンギーナが多いように感じます。原因となるウイルスは唾液の中や便の中に長期間でいるため、集団生活の中での感染予防は容易ではありません。しかし重くなることは少ない病気なので神経質になりすぎないことも大切です。残念ながら、夏かぜには特効薬はありません。解熱剤を使うことはありますが、咳・鼻水もほとんどないのでいわゆるかぜ薬も必要ないことが多く、中耳炎や副鼻腔炎などの合併症もほとんどありません。したがって、のどの痛みをやわらげる食事、過ごしやすい環境を作るなどの対処療法が大切です。病気の期間も短く、かぜは自然に治るということを知りやすく経験できるという意味では、夏かぜはかぜを理解するための良い機会となる病気と考えられます。暑い時期、この夏を元気に乗り切りましょう。



子宮頸がんはワクチンで予防できます

日本では年間15000人が子宮頸がんにかかり約3500人が死亡している

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類あり、子宮頸がんは若い世代に多いがんで、20～30代で急増しています。もし子宮頸がんになっても初めは自覚症状がないので自分では気づくことができません。

子宮頸がんは、ほとんどが発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因となり発症します。

子宮頸がん予防ワクチンはHPV16型18型の感染を防ぐことができます。

しかしすべての型の発がん性HPVの感染を防ぐことはできないので定期的な子宮がんの検診を受けることが必要です。



- 10歳以上の女性が対象です
- 3回の接種が必要です
- 1回の接種料金は15,000円です

《主な副反応》

- 接種部分の腫れ痛み赤みなど、通常数日で治ります

HPV(ヒトパピローマウイルス)は皮膚や粘膜に存在するありふれたウイルスです。子宮頸がんの原因となるウイルスは15種類ほどで日本人の子宮頸がん患者からみつける発がん性HPVは16型18型で約60%を占めます。発がん性HPVは主に性交渉によって感染します。

当院でもワクチンが接種できます。詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。



熱中症に気をつけましょう



梅雨も明け本格的な夏になり、今年も暑い季節がやってきました。暑さのせいで、体調を崩してしまうお子さんがいます。ちょっとした軽い脱水症のこともあれば、命に関わる重症におちいることもあります。

特に小児は体温調節機能や汗腺が十分に発達しておらず熱中症になりやすく乳幼児ではさらに危険度が高くなります。炎天下の車中に乳幼児が放置され死亡するという悲しいニュースもあとを絶ちません。

高温環境下での身体の障害を総称して「熱中症」と呼びます。熱中症の症状、対処法、予防について記します。



I度（軽度）～

- <症状> ・突然の筋肉のけいれん、痛み
 ・発汗 ・めまい ・頭痛
 ・体温は正常であることが多い ・意識正常

- <救急処置> ・日陰や屋内など涼しい場所に移す
 ・衣服をゆるめ安静にする
 ・水分補給をする

(スポーツドリンクなど塩分、糖分を含んだもの)

II度（中等度）～

- <症状> ・めまい ・疲労 ・虚脱感
 ・発汗 ・体温は正常か、やや上昇
 ・意識は正常か、やや鈍い

- <救急処置> ・I度の処置に加え、体温上昇があれば
 体を冷やす(ぬれタオルなどで体をふく)

III度（重度）～

- <症状> ・40℃以上の高体温 ・意識障害
 ・発汗はみられず、皮膚は乾燥している

- <救急処置> ・体を冷やしつつ早急に救急車で病院に運ぶ



☆ 日常生活での注意点は？☆

1. 暑さを避けましょう

- ・日陰を選び遊ばせる
- ・屋外では帽子を着用する(つばの広い帽子)
- ・ベビーカーは必ずホロをする
- ・外出は涼しい時間帯を選ぶ(午前中や夕方など)
- ・家ではすだれやカーテンで直射日光を避けて風通しをよくする

2. 服装を工夫しましょう

- ・吸水性のよいもの(特に下着)
- 吸汗、乾燥性の優れた素材にする
- ・えりもとをゆるめて風通しを良くする

3. 定期的な水分補給をしましょう

- ・こまめに水分を補給する

4. 子どもの様子をよく観察しましょう

- ・顔色や発汗の状態、体温に注意する

5. 睡眠や栄養に気をつけましょう

6. 車を離れる時は、短時間であっても必ず子どもと一緒に連れて行きましょう



毎日仕事で忙しい日々を過ごしているお父さん。子どもさんとゆっくり過ごす時間がなかなかとれず、育児はお母さんに任せきりになっているのではありませんか。この夏休み、お盆休みを利用してお母さんの代わりに子どもたちと一緒に買い物をしたり、ごはんを作ったり、一緒に本を読んだりして育児に積極的に参加してみたいかがですか。

楽しい思い出を作りましょう。



【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15:30～18:00 (土曜日17:30)

健診・予防接種 14:30～15:30 (予約制)

☆ 急患はこの限りではありません。

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・8/27(金)は午後休診となります。
- ・ 8/14(土)・28(土)は休診です。

編集後記

夏本番がやってきました～!

夏バテ知らずの私たちスタッフは食欲旺盛(笑)ですが、みなさんはいかがですか？
夏を元気にのりきるためにも体調管理に気をつけましょう～!!

