

こども通信

塚田こども医院

小児科・アレルギー科

 上越市栄町 2-2-25
 TEL 025-544-7777(代)
 025-544-7779(保育室)
 FAX 025-544-8456

 各種ネット予約
 www.0255447777.com/i
 ホームページ
 www.kodomo-iin.com

新しい年度がスタート。当地ではサクラが祝ってくれています。

まだ寒い日もあります。風邪などひかないよう注意しながら、お花見を楽しんで下さい。

* * *
 先月、東京マラソンに参加しました。朝から雨降りでした。とても寒かったのですが、何とか完走できました。



通して多少のつながりがあり、その関係で東京マラソンでも支援することになりました。私の走ることが社会貢献になっています。

実際には、一般抽選

日本新記録を持っている大迫選手でさえリタイアしたのに、私は最後まで走り抜いたぞ、などと自分を褒めています（はなから比べものにならないと言われそうですが）。

私の参加は今回で5回目。すべてチャリティーランナーです。スペシャルオリンピックスという、知的障害のある方たちにスポーツを通じ

て社会参加を応援する団体に寄付しています。

団体の理事長は有森裕子さん。オリンピックスのメダリストですが、「世界の子どもにワクチンを」の活動を

だと10倍以上の倍率。先が長くない(?) 私が東京マラソンを確実に走れるのはチャリティーしかないんです(笑)。
 マラソンは健康には悪いようです。あまり無理はできません。

でも、走り続けたいと思い、日常の中でトレーニングすることが、少なくともメンタル面での健康を支え

感染症情報

インフルエンザの流行は下火になりました。今シーズンは2種類のA型が同時に流行したために大規模な流行になりましたが、その一方でB型はほとんど発生せず、そのために流行の期間が長びかずにすんでいます。終息も間近でしょう。

りんご病(伝染性紅斑)の流行はまだ続いています。県内の「警報」も引き続き出されています。子どもにとっては頬や腕などが赤くなるだけの軽い感染症ですが、大人の方がかかると発熱や強い関節痛がおきます。また妊娠中の女性が罹患すると流産するおそれがあります。十分注意して下さい。残念ながらワクチンはまだありません。

感染性胃腸炎の発生が少しずつ増えています。吐いたり下痢をしたりする感染症で、とくに脱水に注意が必要です。日頃からのこまめな手洗いのほか、食品の衛生管理にも留意して下さい。

溶連菌感染症やアデノウイルス性咽頭炎も発生しています。いずれも熱と喉の痛みが特徴です。

RSウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症、マイコプラズマ感染症による気管支炎の発生もあります。

風疹や麻疹の発生は当地ではありませんでした。しかし、いずれも全国各地で小規模な流行が起きています。子どもたちは2回の予防接種(1歳と小学入学前1年間)を確実に受けて下さい。大人の方も積極的に予防することが必要です。

GW休診のお知らせ

- 4月28日(日)~5月6日(月)まで休診とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いたします。
- わたぼうし病児保育室もこの間は医院といっしょにお休みです。
- この間は上越夜間・休日診療所が毎日開所されています。ご利用下さい。

今月の予定

院長出務

上越市乳幼児健診 17日

上越市立谷浜小学校健診 24日

上越有線放送 「健康ライフ」16日

FM上越「Dr. ジローのこども健康相談」

毎週木曜午後1:20頃~(76.1MHz)

感染症情報(毎週)

FM上越: 木曜午後1:35頃~

上越有線放送: 月曜午後6時~(番組内)

母乳の扱いが変更

赤ちゃんの授乳や離乳食について、国は指針を決めています。それに沿った進め方をしていくことで、赤ちゃんの健全な発育を促すのが目的です。

その時代で少しずつ変わってきています。今使っている指針（母子手帳に載っています）は2007年のものですが、このたび12年ぶりに改訂されることになりました（今回はその概要で、正式な指針は後日発表されます）。

●食物アレルギーの予防

それによれば、最も変わるのは母乳についてということです。

今までは、できるだけ母乳で育てましょうというスタンス。当時は、それによって赤ちゃんのアレルギー疾患の予防が期待できると、当時は考えられてきました。でも、時が経ち（わずか10年ほどですが）、ガラリと変わりました。

赤ちゃんの食物アレルギー（最も

多いのが鶏卵たんぱく）は、皮膚からたんぱく質が侵入してくるのが問題。とくに口の周りの皮膚が荒れている場合には、こういった「経皮感作」が起きやすくなります。

一方、飲んだり食べたりして、腸管の中に入ったあとにアレルギーを作る（「経腸感作」）は通常はない。むしろ、症状が起きない程度に少量ずつ食べていくことが、アレルギーの発症を抑えてくれることも分かってきました。

言ってみれば真逆の考え。そして、母乳哺育のみで食物アレルギーを予防する効果はないこともはっきりしました。

乳児の皮膚をきれいな状態にしておくことがとても大切（特に口の周り）。スキンケアがアレルギーの発症を予防してくれるのです。

さらに、生後5か月から始まる離乳食の初期から、ごく少量の鶏卵を食べさせることが必要だという考えも紹介されています。まずは十分に加熱した黄身（卵黄）から始めます。白身（卵白）も同じように、十分加熱したものを少量から始めた方

がいいという考えも拡がっています。新しい指針ではそこまでは踏み込まないようです。

●育児不安の解消のために

かつて母乳が大切だとお話する中で、母乳でなければいけないと思いついてしまった（思い込ませてしまった）傾向もあります。そんな「母乳絶対主義」に陥ることは、かえつ

てマイナスになります。

母乳を与えることはヒトとして自然な行為ですが、でもそこに人工乳（粉ミルク）を加えたり、場合によっては人工乳だけにしても問題はないことを指針に明記するようです。

母親にとって、母乳をめぐって「育児不安」になることもあったようですが、これで安心できそうですね。良かった。

経験的漢方論（4）

五苓散の多彩な効能

私が外来で使う漢方薬の中で「五苓散（ごれいさん）」はもっとも多いかもしれません。その中で**感染性胃腸炎**に対する効果は、前回お話ししました。

体内の水の流れを良くするという働きがあります（あまり医学的な表現ではないですが・・・こんなふうには書くと、ますます胡散臭く思われそうですが、我慢して聞いて下さい）。そのため、多彩な病状に効果があります。

例えば**片頭痛**。大人には特効薬と言える西洋薬がありますが、子どもは使えません。一般的な痛み止めを使っていますが、この五苓散はけっこう効きます。発作時にも速効性がありますが、普段から服用していると片頭痛の発作をよく抑えてくれます。通常の頭痛でもそうです。とくに雨降りの日の、重苦しい頭痛に良く効果があります。

乗り物酔いにも効果あり。乗る30分前に飲んで予防するか、ムカムカが始まってから飲んででもいいです。**飛行機離着陸時の耳痛**も、30分前に飲んでいると軽減できます（耳管のむくみをとるらしい）。子どもの旅行には必携品です。

夏の**熱中症**予防にも効果を発揮します。とくに野外でのスポーツ前にはお勧め。途中で頭痛や吐き気がおきたら追加で服用して下さい。

日常的なことではありませんが、脳梗塞など、急な**脳浮腫**（脳の水ぶくれ）にも五苓散に効果があることが確かめられています。

これほど広範囲な効果は西洋医学的には理解しにくいのですが、「**体内の水の流れを整える**」という怪しげ(?)な漢方的な考えをすると、そんなものかとうなずけます。使うと効果があるのだから、やっぱりそうなんでしょうね。