

# こども通信

すでに初夏を通り越して夏真っ盛りのような厳しい暑さの毎日です。昨年もこんなふうでしたね。

梅雨の大雨、夏の猛暑、秋の台風・・・この先数か月は気が休まらないかも。気をつけて過ごしていきたいでしょう。

新元号「令和」が始まって1か月が過ぎました。やっと慣れてきましたね。新しい時代の到来・・・そんなとらえ方もありますが、さて？

平成の時代（いや、もっとさかのぼって昭和の時代も）の全てが更新される全てが新しくスタートする、なんてことではありません。私たちの日々の暮らしはとくに変わる事もなく、連綿と続いています。政治のこと、経済のこと、外交の



こと・・・これまでの中で築き上げてきたものはそのまま引き継ぎ、さらに発展させていく。悪しきものは、しっかりと見直し、正していく。そういったことをしないで、ただ単に「新しい時代が来た」とお祭り騒ぎをするのはいかがなものでしょうか。

当院は平成2年に開院し、今月で満29周年になります。ちよつど平成の時代とともに歴史を刻んできました。

この間、地域の子どものための診療をする中で、よりしっかりと、安定して診療できる体制を作ってきました。長らく医師は院長一人でしたが、数年前より複数診療の体制になりました。

平成13年に併設したわたぼうし病児保育室は、今月が満18周年。地域

**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](http://www.0255447777.com/i)  
 ホームページ  
[www.kodomo-iin.com](http://www.kodomo-iin.com)

## 感染症情報

**感染性胃腸炎**の流行がまだ続いています。連休をはさんで流行の勢いは弱くなっていましたが、まだしぶとく残っているという感じです。吐き気が強い、水分が摂れないと脱水状態になりやすく、また体格の小さなお子さんは低血糖になることもあります。ぐったりしている場合は早めに受診して下さい。また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。これからの夏場は食中毒にも注意が必要です。

**インフルエンザ**の流行はほぼ終息しました。

**りんご病**（伝染性紅斑）の流行はまだ続いています。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。

**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が、全国的には発生があります。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。

の子育て支援のためにお役にたっているものと思います。これまで作ってきた当院の診療や病児保育の体制を、次の時代に引き継いでいきます。新しい時代になったからといって新しいことが始まるわけではありません。これまでのものを確実にに行い、より充実したものにしていきたい。そんなふうに願っています。

## 今月の予定

### 院長出務

- 市立谷浜小学校水泳前健診 12日
- 上越市乳幼児健診 19日
- 看護大学小児科実習受け入れ 18日～
- 上越有線放送 「健康ライフ」18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)

## 子どもの病気

## 熱中症にはご用心を

毎年夏になると熱中症の発生が問題になります。近年、ますます増えているようです。

地球温暖化が関係しているのか、気候が厳しくなっています。猛暑の日が多くなり、それも「体温以上の過酷な状況。生きていくことすら危ぶまれるような天候です。

それに加えて、私たちの生活スタイルが、暑さというストレスに弱くなっているようにも感じます。

実際に熱中症は、梅雨の終わりころに多発する傾向があります。冷夏の年でも、途中の暑くなった日に発生しやすくなります。

これは体が暑さにまだ慣れていないために起きやすいのだというのです。ある程度暑さになれると、体調を崩しにくくなります。

エアコンの多用も問題なのかもしれません。少しでも暑いとクーラーを使い、汗を流すことをしなくなり、もちろん「我慢比べ」のように無理することはいけません。エア

コンは適切に使いましょ。ちょっといい加減にするのが大切です。

## ●子どもは熱中症になりやすい

暑いと汗をかきます。体内の余分な熱を逃がし、また皮膚から水分が蒸発する時の気化熱が体温を下げてくれます。でも、子どもたちはうまく汗をかけるとは限りません。脱水状態であればなおさらです。

体重に対しての皮膚面積は、子どもは大きめです。そのため、通常は皮膚から熱はより多く逃げていくはず。しかし、もし周囲の温度が高いと、逃げていくどころか、逆に体外の熱を体内に取り入れてしまいます。

炎天下の野外、高温になっている室内や車内では、子どもは簡単に熱中症になってしまふ、ということを理解して下さい。

## ●熱中症の症状と予防

まずは気分が悪くなったり、立ちくらみをしたりするのが1度(軽症)。涼しい所で休ませ、水分を摂らせて下さい。

吐き気が強くなったり、だるさが強くなってきたら2度(中等症)。この段階で水分が摂れないようなら医療機関に連れていくべきです。

もしけいれんをおこしたり、意識がなくなったら、それは3度(重症)です。命の危険があります。直ちに救急車を呼んで下さい。

こういった熱中症にならないよう、日頃からの健康管理もしっかり

お願いします。食事を抜いたり、睡眠不足でいたりすると、より熱中症になりやすくなります。

また、子どもは年齢が小さいほど自分から具合が悪いとは訴えませんが、いっしょにいる大人が、たえず子どもの様子を見ていること。元気がない、食欲がない、顔色がおかしいなど、小さな症状を早めにキャッチし、的確に対応して下さい。

## 経験的漢方論 (6)

## 大建中湯は一番多く使われている漢方

私のお腹のトラブルを緩和してくれる漢方「大建中湯」ですが、百数十種類ある漢方製剤の中で最も多く販売されているそうです。とくに外科領域では、腹部手術後の癒着防止のためにほぼルーチンで使われているとか。(1日当たりの処方量が通常の2倍なのも関係していますが)

漢方は欧米ではなじみのないものですが、アメリカでは政府機関のFDA(食品医薬品局)が例外的に使用を認めています。海外の医師からも「Daikenchuto(DKT)」として注目されているのです(このまま読むと「だいけんちゅと」ですが)。

欧米は漢字文化ではないので、分かりづらいですよ。一番長い名前の漢方は「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」ですが、私たちは慣れてくると何とか覚えられます(しもやけに効果があるますが、とにかく苦い!)。まあ、お経だと思えば簡単ですが(笑)。でもローマ字で書くと「Toukisygyakukagoshuyushoukyoutou」・・・とても英語圏内で受け入れてくれそうにないですね。

大建中湯の主成分はたった3つ・・・カンキョウ(乾姜)、サンショウ(山椒)、ニンジン(人参)。ここに飴が加えられています。確かに飲むと、全体には甘いのですが、舌がピリピリします。ショウガやサンショウが腸管の血流を活発にしてくれるというのです。

食品をアレンジして漢方という薬品に作り上げた昔の漢方医師の努力はすごいと、あらためて思います。どんな成分が良いか、どの組み合わせが良いか、など、様々な試行錯誤を続ける中で完成されたのでしょう。

先人に感謝しながら、今日も私は大建中湯のお世話になっています。