

こども通信

塚田こども医院

小児科・アレルギー科
漢方内科

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

ホームページ
www.kodomo-
iin.com



6月というのに猛暑日があり、そして梅雨明け。こんなに早く酷暑の季節がやってきたのは「想定外」。とても長くて辛い夏を過ごすことになりそうです。

* * *

「免疫負債」という言葉があります。負債とはいわば借金。感染症に対する抵抗力が十分に備わっていない状態です。



子どもたちは色々な感染症にかかります。風邪、胃腸炎など。それぞれ多数のウイルスが引き起こしますが、それらにかかり、治ることで体に免疫ができています。

生まれた時は母親からの移行免疫があり、ある程度は感染症から守られています。生後半年くらいからはそれがなくなり、風邪を引くこと

が多くなります。でも、それによって自分で免疫を作っていく作業を行っていきます。風邪をひくことも一概に悪いとは言えないのです。一昨年からこの状況がガラリと変わりました。コロナ禍です。皆がマスクをしたり手指消毒をしたりして、感染症を予防しています。また少しでも風邪気味だと登園を控え、普通の風邪でもお互いに移しあわないようになりました。

そのお陰で子どもたちの感染症はぐんと減りました。それはそれでいいのですが、獲得すべき免疫ができず「負債」になることで、次に感染症の流行が始まった時に、より多くの子どもたちが罹患してしまいます。感染の大流行です。さらに、年齢の高い子どもがかかってしまうと

重症化することもあります。

昨今の今頃はRSウイルスが大流行しました。今年はすでにインフルエンザの大流行が起きるのではないかと危惧されています。

さて、どうなるのでしょうか。物事はほどほどが良いようです。

それにしてもこの夏の暑さや水不足が心配。雨が降れば災害級になるかも。こちらもほどほどにして欲しいものです。

感染症情報

新型コロナウイルス感染症の発生数は6月に入ってから減少傾向。当市では半年ぶりに発生数がゼロの日もありました。しかし、東京などではこのところまた発生数が増加傾向のようです。1月から始まった第6波はオミクロン株によるものですが、1か月ほどでBA.1からBA.2に置き換わり、現在はさらにBA.5またはBA.4への置き換わりが進んでいるようです。第6波がダラダラと長引いているのはそのためですし、今後さらにぶり返しが起きることは十分に考えられます。行動制限は緩和されていますが、今後とも十分に注意しながら生活や活動を行ってください。またワクチン接種も積極的に受けるようにお願いします。

感染性胃腸炎の流行がおきています。多くはウイルス性ですが、夏場は細菌性腸炎（病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクターなどによる食中毒）も多くなります。食品や調理の衛生管理も注意を払ってください。また、子どもたちは脱水や低血糖になりやすく、ぐったりしている場合はすぐに受診してください。

このほかでは溶連菌感染症、アデノウイルス性咽頭炎などが少しずつ発生があります。

インフルエンザが都内で発生し、学級閉鎖になったというニュースがありました。南半球では今年大きな流行になっているとのこと。今年の冬場は日本でも大流行になるかもしれません。ご注意ください。

今月の予定

院長・副院長出務

上越市夜間診療所勤務 20日

谷浜小・潮陵中合同学校保健委員会 29日

上越有線放送「健康ライフ」19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)

医院ホームページ内

☆【予告】今年は8月13日(土)に夏休みをいただきます。他の日は通常通り診療します。病児保育室には夏休みの設定はありません。

早くも梅雨明け

熱中症に嚴重注意を

すでに夏本番のような厳しい天候です。とても健康に良いとは言えない状況が続きます。

特に熱中症は命に関わる病気。でも防ぐことができる病気でもありません。何に注意すれば良いのかを考えてみたいと思います。

●熱中症とは

熱中症とは、文字通り「熱が体の中にこもるために起きる異常な状態」です。

私たちは気温が高くなると自然に薄着になり、体の中に余分な熱が籠らないようにします。風呂上がりな

熱中症の症状の分類（重症度）

○1度（軽症）

めまい、たちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗をふいてもふいても出てくる

○2度（中等症）

頭痛、吐き気、嘔吐、全身のだるさ。暑いのに汗がでにくくなる

○3度（重症）

意識がもうろうとする、けいれん、体温が40度以上になる

どは、しばらくは裸に近い格好になつたり、扇風機やクーラーを使ったりします。これによって、皮膚表面から熱を逃します。体内の熱くなった血液が皮膚表面を流れるうちに冷やされ、それが体の深くに戻ることで、体内を冷却します。

環境温度が暑かったり、皮膚を覆つてしまつて熱が外界に逃げて行かないようにしてしまうと、深部体温が上昇し始めます。これが「熱中症」です。

感染症で熱が出るのは、脳の中にある体温中枢が指示して体温をあげているからです。数度上がっても、直ちに体に異常が起きることはありません。

それに対して熱中症の場合は、もし体温が1度でも上がると、体調は悪くなり、緊急に対応しなければ死亡する事態にもなりかねません。それほど熱中症は危険な病態です。

●熱中症の予防

熱中症になりやすいのは気温や湿度が高い日です。野外活動は午前早い時間帯か夕方に行い、炎天下は

もちろんこの間も水分補給や体の冷却に努めてください。

●漢方も役立ちます

五苓散は予防の役割があります。暑い日で外仕事するなど熱中症のリスクがありそうな日は朝2回分、昼

にもう1回分内服します。

五苓散は体の中の水の流れを整える働きがあり、また脳の浮腫を軽減する役割もあります。胃腸炎や頭痛にも効果がありますが、熱中症予防にも大いに役立ちます。

また夏バテしやすい方は清暑益気湯を継続してもらっています。軽度の熱中症や、熱中症の回復期にも使っています。

ただし、本格的な熱中症になつてしまつたら（中等症以上）漢方では対応できません。輸液を含めて、通常の医療を速やかに受けていただく必要があります。

今年は例年以上に厳しい夏が、おそらく例年以上に長く続くことでしょう。熱中症になりやすい悪い環境が続きます。どうか体調に気を付けてお過ごしください。