

# 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



残暑お見舞い申し上げます。

過酷な夏でした。かつてない猛暑

が、今まだ続いています。まだしば

らくは熱中症などに注意し、命を守

りながら生活してください。

\* \* \*

連日35度以上の猛

暑、いや酷暑。時には

40度に迫ろうという

日もありました。体

温を超える暑さは、まるでサウナに

入っているかのよう。

朝から日差しが痛いほど。日中は

めまいがしてきそうでした。

特に新潟県は、フェーン現象の影

響で、日本で最も暑い地域になって

いたようです。

雨が降らず、農作物に被害が出て

います。日照り、干ばつ・食糧不

足も心配。何より農家の方々が苦悩

されているのが辛いです。



一方で、ひとたび雨が降ると大雨

になり、豪雨災害になった地域も少

なくありません。極端すぎる天候：

気候変動なのでしょうか。今後も続

くのでしょうか。心配です。

世界でも大きな自然災害

が発生。ハワイのマウイ島

では、百人を超える死者を

出す、アメリカ史上最悪の

山火事が起きました。

8年前、私はマウイでのマラソン

大会に参加。今回焼失したらハイナ

という街は、かつてのハワイ王国の

首都であり、捕鯨の港として栄え

近年は観光地として賑わっています

た。ハワイらしい青い海と、きれいな

街並みを走り抜けた(歩き通し

た?)のを今でも良く覚えています。

その街が壊滅的被害を受け、そこ

に住む多数の人々が犠牲になりました。

とても悲しく、胸が締め付けら

## 感染症情報

7月より**新型コロナウイルス感染症**の流行が拡大し、まだ発生数は増加傾向です。すでに第8波を超える勢いです。お盆休みをすぎて、子どもたちの感染症の多くは減少傾向ですが、新型コロナはそうはなりません。2学期が始まったので、学校での集団生活を通してのクラスター発生も多くなることでしょう。引き続き、十分に注意しててください。

**RSウイルス感染症**の流行は収束に近づいています。以前は冬場の感染症だったはずなのですが、近年は夏場に流行することが定着したようです。

類似の気管支炎を起こす**ヒトメタウイルス感染症**が一部の保育園で集団発生していますが、地域全体に広がるかどうかは分かりません。

いわゆる夏かぜの中で**ヘルパンギーナ**が当地では大流行でしたが、これも下火になりました。他の地域では**手足口病**が流行していましたが、当地での発生は少数で、今後増加することはなさそうです。

**インフルエンザ**の患者さんを少しずつ見かけています。ある園では集団発生しているという情報もあります。今後の情報に注意してください。

**感染性胃腸炎**の発生は少数になりました。季節的には今後増加しているかもしれません。

**溶連菌感染症、アデノウイルス感染症**なども時々発生があります。

れるような思いです。  
でもハワイの人たちは立ち止まらず、きつと復興することでしょう。その時はまた走りに行きたいと思っています(私の走力の方が問題かも)。

## 今月の予定

### 臨時休診のご案内

9月9日(土)は都合により休診にさせていただきます。よろしくお願ひします。

### 院長・副院長出務

上越市乳幼児健診 20日

ファミリーサポートセンター病児緊急対応強化事業アドバイザー研修講師 13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

## 学校に行かない選択

思春期の子どもたちで一番多い死亡原因は「自殺」です。病気になるって亡くなることは少なく、事故も多くはありません。しかし、自ら死を選ぶことが少なくない年代です。

統計では、一年の中で抜きん出て自殺者が多いのが9月1日だということです。多くの学校で2学期の始まる日。この日を迎えることに強いストレスを感じている子どもたちがいるということです。

4月から始まる1学期は、緊張しながらも「頑張って」登校し、友だち関係が続けていることが多いです。その後の夏休み・ゆつくり休むことで、いったん緊張は取れるけれど、終わりに近づくにつれ、次第に緊張感が強くなってくる子どもたちもいます。1学期で経験した「嫌なこと」が思い出され、その中にまた身をおくことに耐えられなくなる場合があります。ストレスが強くなる

### ●サインを見逃さない

自殺に至るまでには心の葛藤を抱えた状態があります。精神的に安定していないと、イライラしたり、寝付けなかったり、食欲がなくなった。「死にたい」「消えたい」という言葉が出ているかもしれません。体に現れると頭痛、腹痛、吐き気などの訴えが出てくる場合があります。登校に時間が迫るとより症状が大きくなります。

夏休みの後半からこういった症状が現れているようなら、登校を無理強いせずに、休ませることも時には大切です。

子どもの様子から、何かサインを出していないか、感じてください。何かありそう。そんな直感が役にたちます。

### ●親子でお話ししましょう

親子で対話することをお勧めします。「心配なことがある？」と聞いてみましょう。悩んでいることなど、少しずつ話してくれるかもしれません。自分の気持ちを表現し、それを受け止めてもらい、共有され、共感

されていると感じることができれば、ずいぶんとストレスは和らぐことでしょう。

でも、問いただすような聞き方はNG! 話しやすい雰囲気を作ってあげてください。

時には一緒にいるだけでも心が落ち着くこともあります(思春期の真つ只中では、反発が強く、なかなか上手くは行かないかも)。

### ●登校がゴールではありません

そしてその先に、学校を休んでみるという選択肢があってもいいと思います。一時避難あります。

親としては、「普通に登校して欲しい」と願うものですが、学校へ行くことが絶対に必要だというわけではありません。他にも色んな道筋はあります。

不登校が「落ちこぼれ」ではありません。今の学校や、友だち関係に馴染めなかっただけかもしれない。違った環境になれば、行きやすく、そして生きやすいくられるかもしれません。

その先をどうすればいいかは、時

間をかけて見つけていきましょう。急がず、焦らず。

### ●専門家からアドバイスを

親子だけで問題を抱えると、煮詰まってしまう。糸口が見えない時は、カウンセラーなどの専門職の力を借りましょう。学校にはスクールカウンセラーがいますし、当院でも臨床心理士が従事しています。

私たち小児科医も、できるだけ子どもたちに寄り添った診療を心がけていますが、時間的にもなかなか難しいのが本当のところ。私には苦い経験があります。・ある中学生が夏休みに受診したのが、「最近元気がない」「食欲がない」といった訴え。暑い季節なので、夏バテかなと思いついてしまいました。でも、その子は秋になり、自ら命を絶っていきました。いじめが原因でした。そのことを分かってあげられなかったことを、今でも後悔し、申し訳なかったと思っています。

今年はどうなる2学期の始まりになることでしょうか。悲惨なことが起きないよう、心から願っています。