

# 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



今年の梅雨は短いようです。西日

本ではすでに梅雨明け。東日本でも

もつすべのよう。

その分、暑さの厳しい時期  
が長くなりそう。熱中症の発  
生には十分に気をつけてくだ  
さい！



9年連続で過去最低になりました。  
そのスピードも激しく、2016  
年に百万人を切ってからわずか8年  
での数字。仮にこの  
ペースが続いたら次  
の8年後(2032  
年)には40万人を切  
り、その次の8年後  
(2040年)には

衝撃の発表でした。昨年の

出生数が68万6千人余りで、統計開  
始から初めて70万人を下回りました。  
昨年より4万人ほど少なくなり、

10万人を下回ることになりました。  
戦後(1947年頃)には  
270万人ほどの出生がありました

## お知らせ

当院ではこれまで院内処方のみでしたが、7月より院外処方もお選びいただけるようにいたしました。

- 短期(急性期)は従来通り院内処方です。
- 長期(慢性期)は新たに院外処方を選ぶことができます。ご家庭の近くの調剤薬局にて調剤していただいでください。

1か月間(月の初めから終わりまで)は変更できません。

これを原則にしていきますが、引き続き院内処方をお望みの方はそのまま結構です。また短期(急性期)の方で院外処方を希望される方はその通りにいたします。

受付の時点で確認しますので、ご希望の処方方式をお伝えください。

感染症の流行など、急性疾患が多発している時に、お待たせすることが多くなっています。引き続き、当院の特徴である院内処方を守るために、このようにいたしました。ご協力をお願いします。

## 感染症情報

現在、大きな流行を起こしている感染症はありません。

**新型コロナウイルス感染症**はわずかな発生です。インフルエンザは少数ですが発生があります。いずれも、秋にはまた流行が拡大することが予想されます。注意しててください。

**百日咳**の発生が増加しました。小学生以上では予防接種から数年経っていて、かかりやすくなっています。乳児がかかると重症になるので、咳が強い子は接触させないでください。

**伝染性紅斑(りんご病)**が増えています。熱もなく、発赤が出るころは伝染力がなく、そのまま登園(校)して良いです。妊婦がかかると胎児のトラブルが生じるかもしれません。

**感染性胃腸炎**の発生は少数です。

**RSウイルス感染症**や**ヒトメタニューモウイルス感染症**の発生も少しあります。

**溶連菌感染症**が少しずつ発生しています。

**アデノウイルス感染症**も少し流行があるようです。

**マイコプラズマ感染症**も少ないながら発生があります。

**麻疹(はしか)**の発生が全国的に問題になっています。当地では今のところ確認していません。麻疹は2回のワクチン接種でほぼ確実に予防することができる感染症です。特に1歳になったら早めに予防接種を受けてください。

た。第2次ベビーブームで200万人以上の出生があり、その後は徐々に減少しました。第3次ベビーブームは期待していたのですが、起きることはなく、その後の出生数の減少は恐ろしいほどです。

当院が開業した35年前と比べても、地域の子どもの数は半減しています。今後とも少なくなり、地域社会

が成り立たなくなる事態も、想像しておかなくてはいけないでしょう。

いつも言うことですが、若い世代

の収入減が最も大きな要因です。子どもを作れない、いや結婚することできない：そんな経済状況を放っておいてはいけません。

近年の物価高に対しても有効な策が取れない国を見ていると、呆れてしまいます。

何とかしないと。焦る気持ちが強くなってきます。このままでは日本がなくなってしまう。

## 熱中症に注意を！

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、皮膚を覆っ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

控えましょう。帽子をかぶり、日陰や木陰で遊んで下さい。

屋外だけではなく、室内でも熱中症がおきることがあります。衣服を調整し、エアコンや扇風機を適切に使って下さい。

また水分や塩分をこまめにとることも大切。喉がかわく前に少しずつとりましょう。

熱中症の救急搬送が最も多いのは真夏ではなく、梅雨の終わりごろ。まだ暑さに慣れてないことで、熱中症になりやすいようです。今年は6月に梅雨明けしましたから、より十分に注意する必要があります。

## ●熱中症になったら

もし熱中症にかかる、気分が悪くなつたりめまいがしたりします。初期の段階で早く見つけ、涼しいところで休ませ、水分などを与えれば、大事には至らないでしょう。お子さんの様子をたえず見守って下さい。

もし体温が異常に上昇したり、けいれんや意識障害をおこしてしまつたら重篤な状態です。直ちに救急車を要請し、病院へ向かって下さい。

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。