



《一人で悩まないで》

SNSから得ることのできる知識は今や人間の判断では『何が正しくて何が間違っているのか』わからない情報量である医療の現場においても間違った情報を信じて、治療や子供の成長に影響がある事案も出てきています。

あるお母さんがSNSで離乳食の講座を受け8ヶ月の児に離乳食をほとんど与えていなかった。“どうして離乳食を与えないのですか？”質問をすると離乳食を与えると腸に炎症を与えるから・“離乳食を与えた日には子供が夜泣きする”とSNSの講座で聞いたからと答えてくれました。その児の5ヶ月までは少なからず体重は順調に伸びていたのですが、それから体重は横ばいになり、ずりばいをしながら移動していました。



つかまり立ちはできていても足の屈伸運動ができていないため後ろ向きにバタンと後頭部を打ってしまうような倒れ方をしていました。当院で作っている離乳食のパフレットも配布していましたがその時に説明はしていてもSNSの離乳食講座の内容を実践していました。11ヶ月には保育園に入ることも決まっていることもあり、もう一度離乳食の必要性・与え方について指導しました。



一人で悩まないで『おかしいな』と思ったら話してみましょう。



《離乳食は“ならず”をメインにしてみましょう》

何を何gと一生懸命に作らなくても新しい食材を1さじ味わう。



味覚を教える“ならず”ことが一番大事です。そして子供自身の自主性で食を楽しむことを家庭の食卓で体験させてあげてください。

《家庭内アレルギー》

家庭内のアレルギーとして問題となるダニは主にユナヒョウダニとヤケヒョウダニの2種類があり、これらは『温度20～30℃』・『湿度70%以上』・『産卵に適した潜伏場所がある』という条件を満たした室内環境で発生しやすいのです。

ダニは通年性に存在するが特に気温/湿度が高くなる梅雨の時期から増加し、8～10月にかけて室内のダニ抗原が最も多くなるダニ抗原を家庭内で除去するには・・・

- ・ダニの増殖しやすい寝具への対策。布団類の乾燥と掃除機による吸引を定期的に行う。
- ・カバーやシーツもこまめに交換することが重要。高密度繊維カバーも有用です。
- ・室内対策として、乾燥した日には換気するなどの室内の温度管理は重要です。
- ・日々の掃除機がけや大掃除を行い、ほこりをためないように気をつける。



ダニの増殖を減らすことで、喘息の予防につながります。ダニの抗原が増加して鼻水・くしゃみなどの症状が出てくる場合は抗アレルギー剤の定期内服や舌下免疫療法を団塊的に行なっていきましょう。



《ヘルパンギーナ》

主な症状

乳幼児の間で流行する夏かぜの一種です。39℃前後の熱が2・3日続き、のどの奥に小さな水疱ができるため食欲が落ち、吐くこともあります。2・3日で水疱がつぶれて痛みが増し、つばを飲み込むのでさえ痛がります。よだれが多くなることもあります。およそ一週間で水疱は治まってきます。高熱が出た時点で医師の診断を受けましょう。うがい・手洗いをていねいにして予防をしましょう。

潜伏期間・・・2～4日

感染経路・・・経口・飛沫感染

ヘルパンギーナと診断されたら

脱水症状に注意！

ヘルパンギーナは、高熱とのどの奥に水疱ができるのが特徴です。夏に発症するため汗と熱で脱水症状を起こします。離乳食前の乳児は特に心配されます。少しずつこまめに水分補給をしましょう。

調理に工夫を

のどの痛みが激しいときは、かまずに飲み込めるものにしましょう。痛みを刺激するような熱いもの、冷たすぎるもの、酸味のあるもの、塩味のきついものは避けるようにしましょう。

こんな時はもう一度診察を

- ①口の痛みが強く水分をあまり飲まないとき
- ②高い熱が3日以上続くとき
- ③元気がなくてぐったりしているとき

保育園・学校

熱が下がって口の痛みがなくなるまでは休ませましょう。

《RSウイルス》

主な症状

2021年以降は春から初夏に継続した増加が見られ、夏にピークがみられています。鼻水・咳・発熱などの症状。さらに進むと気管支炎や細気管支炎を発症して、呼吸する時に『ゼーゼー』や『ヒューヒュー』といった喘鳴が現れてきます。中耳炎を合併することもあります。通常は1～2週間で回復しますが、未熟児や心肺に基礎疾患のある小児は重症化した場合は、入院治療が必要になります。新生児では発症後に無呼吸を起こすことがあるので特に注意が必要です。

潜伏期間・・・4～5日

感染経路・・・飛沫感染
接触感染

RSウイルスと診断されたら

予防

- ・石けんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。
- ・子供が日常的に触れるおもちゃなどの消毒をしましょう。
- ・鼻汁、咳などの症状がある場合はマスクの着用をしましょう。

注意すること

- ①脱水症状を起こさないよう、上手に水分を与えてください。
- ②鼻づまりがあれば鼻水を吸い取ってあげてください
- ③加湿器などで部屋の湿度を調整して呼吸が楽になるように工夫しましょう。
- ④患者さんと接した後は、手をよく洗いうがいをしましょう。

「8月の代診のお知らせ」

2日と16日と30日の水曜日は畠添先生の診察になります。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

「診療時間」月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時（17時30分受付終了） 予防接種専門外来：14時～15時
水曜：9時～12時、土曜：9時～13時 健康診断（4か月・10か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）