



近況報告

3月に入って花粉症の患者さんが急増しています。

今年は、2月が寒かった影響で花粉の離散量が少なく、3月に大量に飛んでいるようです。一昨年は多く、去年は少なく、今年はまた多いようです。舌下免疫療法を始めた方は、一概に影響が少ないようです。年末年始はインフルエンザが多かったのですが、3月は、インフルエンザB型とコロナが散見する位で落ち着いています。

感染性胃腸炎は、局所的に流行しています。



アレルギーについて

アレルギー疾患にかかわる診療科は、小児科、耳鼻科、皮膚科、眼科など幅広い分野に及びます。さらに乳幼児から高齢者まで全年齢層にわたり罹患する可能性のある慢性疾患です。わが国においても、アトピー性皮膚炎、食物、花粉やハウスダストなどによるアレルギーに悩む人が増加し、メディアでは、本日の花粉情報も発表されるほどです。軽微であっても著しくQOLを低下させ、早急かつ正確な診療を行うことが医師に求められています。

アレルギーの原因物質は生活環境中に多く存在するため、生活習慣や生活環境がアレルギー疾患の発症、増悪に多大な影響を及ぼします。そして、発症、増悪、治療反応性には、個体の遺伝子と環境因子の相互反応が深く関わっていることが分子レベルで解明されつつあります。また、基礎免疫学の進歩がアレルギー疾患に応用され、新たな治療が可能になってきているのです。



小児科領域では、アトピー性皮膚炎のスキンケアの重要性、生物学的製剤の登場、早期治療介入によるアレルギーマーチ進展阻止の可能性であり、花粉症によるアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の著しい増加にともない、最近の治療としては新しいアレルギー剤の登場、舌下免疫療法などです。

日本医師会雑誌第145巻より一部抜粋



さまざまな親の4タイプ

危ない親の4タイプは「過保護」「高圧型」「甘やかし型」「無関心型」です。犯罪心理学者は、いずれかのタイプに偏った家庭に犯罪者が育つことを確信しています。

甘やかされて育った子供の特徴は…

- 1 すぐ諦める
- 2 我慢ができない
- 3 極度の依存体質
- 4 責任感は皆無
- 5 思い通りにいかないと不機嫌
- 6 自分の都合が第一優先
- 7 自分を過大評価している



Manna & Baby こどもクリニック
〒814-0123 福岡市城南区长尾4-6-17 TEL : 092-866-8800
<http://mannaandbaby.or.jp/> **小児科・アレルギー科 専門医**



朝ごはんは子どもにとって大切

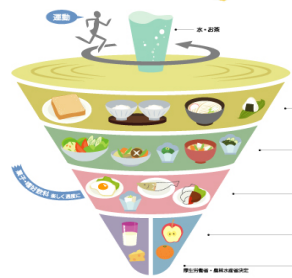
健康な食事は、子どもの成長に欠かせません。ですが、朝すっきり起きられず朝ごはんを食べたがらなかったり、食べる時間が取れなかったりする子もいて、朝食を週1回以上抜いている子どもも多くいるそうです。

朝ごはんを食べることによって体温が上がりと脳と身体がすっきりと目覚めたり、眠っている間に消費したエネルギーが補給されるのです。

朝ごはんを食べないで学校へ行くと集中力が低下したり、脳にエネルギーが送られずイライラしたり身体がだるく感じたりしてしまいます。食べないことによる栄養の偏りにより、肥満や糖尿病のリスクが高まる可能性もあります。

朝ごはんにとりたい栄養素は次の3つです

- 炭水化物** エネルギー源となり、脳が活性化しやすくなります。
→パンやご飯などで積極的にとるようにしましょう。
- タンパク質** 体温を上げるのを助けてくれます。
→卵や納豆、魚などでタンパク質をとりましょう。
- 食物繊維** 腸の働きを促進してくれます。
→野菜やきのこ、果物、海藻類などでとるようにしましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	総摂取例
5-7 主食(ごはん・パン・めん類) 成人の1日の必要エネルギー	15分 15分 2分
5-6 副菜(野菜・豆腐類) 成人の1日の必要エネルギー	2分 2分 2分
3-5 主菜(肉・魚・卵) 成人の1日の必要エネルギー	2分 2分 2分
2 牛乳・乳製品 成人の1日の必要エネルギー	1分 1分 1分
2 果物 成人の1日の必要エネルギー	1分 1分 1分

心も身体も健康に！朝ごはんはしっかり食べよう！朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ！毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう！



春の熱中症に注意

この時期はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症への注意が必要です。4月は気圧の変化が激しく1日のうちでも寒暖差が大きい季節です。4月中旬以降からだんだん気温が上がると夏や冬のように気圧が安定しないので体調管理も難しく熱中症も発症しやすいのです。小学校低学年までの子どもは発汗機能の発達が未熟で体温調節が難しいうえ、地面との距離が大人よりも近いので、地面からの照り返しで体感温度が高くなってしまいます。また、ベビーカー内は風通しも悪いのでより注意が必要で「子どもは大人よりも熱中症になりやすい環境にいる」ということです。

たくさん汗をかいている、喉の渇きを訴える、ぐったりしている、顔が赤いなどの初期症状がでたらすぐに休ませ、水分と塩分補給をするなどの対応が必要です。

熱中症対策として…

- 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給
- 帽子などで日差しを避ける
- 朝や夕方の涼しい時間に運動をして体力をつける

「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）

