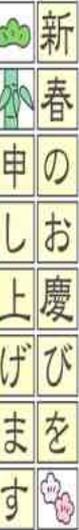




# すくすく



平成十五年元旦

かねはら小児科 金原 洋治

新しい年を迎えました。今年が子供たちにとってまた子育てをしているお母さんやお父さんにやさしい年であるようにお祈りしています。かねはら小児科の職員一同、お母さんやお父さんが安心して子育てが出来るように一層努力してゆきたいと思っております。

## 子供の眠り



育児相談をしていると、夜泣きや早く寝てくれないなど睡眠についての相談を沢山頂きます。幼稚園や保育園の先生からは「朝ごはんを食べないで眠ったまま園に連れてこられたり朝眠そうでボーッとしている子が多くなっている」と聞きます。今回は子供の眠りについての特集を組んでみました。

私達の睡眠のリズムは、胎内(胎内)時計によって調整されています。この時計は24時間より少し長い周期の時計ですが、生後、太陽の光や夜の間の影響で24時間のサイクルで動くように調整されてゆきます。生後一ヶ月を過ぎる頃になると昼夜の区別がしき始めますが、完全に「昼夜の区別がつくようになるのは4ヶ月頃です。調整の主役は、松果体という頭の中心部分で分泌されるメラトニンという物質で、出生後は低値ですが3ヶ月頃から分泌され1才頃まで急激に増加し3～5才までピークになり思春期まで高値が続きます。育児相談の中で多く寄せられる眠りに関する代表的な質問についてお話しします。

**Q1** 生後9ヶ月になる男の子ですが、生後5ヶ月頃から毎日夜泣きをします。最近では、私も寝不足になって少しイライラしています。何かいい方法はありますか？

夜泣きをする子の子育て大変ですね。一旦睡眠リズムがついてからの夜泣きは、顔面や四肢にドクドクもどくなるPPE睡眠期に起る生理的な現象です。生後5～6ヶ月から始まり多くは数ヶ月で治りますが、たまに1才過ぎまで続くこともあります。あまりひどい時は、一人で悩まずに「相談下さい。日常生活の工夫や漢方薬の処方など、夜泣き対策を一緒に考えましょう。

**Q2** 3才の男の子です。昼寝もしないのに夜10～11時位にならないとなかなか寝てくれませんが、夫の帰りが遅く、夫も子供も遊ぶのを楽しみにしています。このでしようか？

大人でも睡眠時間が人によりかなり違います。3才位でも昼寝をほとんどしないのに夜寝るのが遅く睡眠時間が少なくなるとも子どもはよくあります。一方では大人の生活が夜型のスタイルに変化し、大人の生活に合わせて夜遅く寝る子が増えています。夜更かしはメラトニンの分泌を低下させ睡眠不足の状態にさせるので、子供たちの心身の成長に悪影響を与えるとされています。早速早起きの習慣で昼夜のメリハリをつけるようにしましょう。しかしお仕事の関係でお父さんの帰りが遅い場合はお父さんが子供との触れ合いを大切にしたいと思つ気持ちも良く分かります。保育園や幼稚園にいくまでは、少し寝るのが遅くても仕方がない場合もあるのかな？とも考えてください。

**Q3** 6才の女の子です。週に2～3回夜突然起き

て激しく泣いたり、興奮してしゃべったり、時には起き上がって歩き回ることもあります。心配ないでしようか？

3～8才頃の子に多く見られる夜驚症ですね。寝入って1～3時間以内に見られ、持続時間は10分位です。周囲が落ち着かせようとすると反応しませんし本人は覚えていません。成長期によく見られ自然に治りますので心配ありませんがひどい場合は、一時的に安定剤を使うこともありますので「相談下さい。不安や恐れを経験が引き金になっている場合もありますので、子供の周囲の環境も考えてみましょう。

## インフルエンザ



秋の寒さの到来が早かったためか、年末からインフルエンザがかなり流行しています。インフルエンザについてお話ししましょう。

### インフルエンザの予防のポイント

予防接種は、他のワクチンに比べると予防効果は低いです。少しでも感染のリスクを下げるには予防接種しか方法はありません。喘息や心臓病、神経疾患などの慢性の病気を持っている子や、受験など大切な行事が控えている場合は、特にお勧めです。

### インフルエンザの症状と検査

寒気がして急に高熱がとも、体の節々などの痛み、頭痛などの症状を伴う場合はインフルエンザが疑われます。発病後数日は39～40度が続き、解熱剤はほとんど効果なく少し下がってもすぐに上がります。熱が下がる頃から咳が1週間くらい続きます。他の風邪でも同様の症状が出ることはよくありますので、確定するには鼻

やなどの粘膜を綿棒ですすって調べるインフルエンザウイルス抗原の迅速検査を行います。10〜15分で結果が分かります。全員に調べる必要はなく、家族やクラスなどで流行している場合は、検査しなくて抗ウイルス剤の投与を行うこともよくあります。

**インフルエンザの治療**

抗ウイルス剤(商品名タミフルシメトリル)がよく効きます。48時間以内に使用すれば1〜2日で熱が下がる場合が多いようです。抗生剤は気管支炎や中耳炎などの合併症を起している人や起こしやすい人などに使います。早めに受診しましょう。

**インフルエンザの合併症**

急に高熱が出るので、乳幼児では熱性けいれんを起しやすいです。けいれんが止まりにくい場合や何回も起る場合、意識がおかしかったり、嘔吐が続く場合は、脳炎を疑い救急での受診が必要です。脳炎は発熱後3〜4日以内の乳幼児に多く発症します。気管支炎・肺炎・中耳炎は3〜4日以降に多く合併します。

**学校や幼稚園 保育園はいからず?**

抗ウイルス剤によって早く熱が下がった場合、いから登校(園)してよいのでしょうか。熱は早く下がるのですが、3〜4日ほど一回熱が出ることもあつ、咳がひどくなったりします。抗ウイルス剤を投与しない場合は、4〜5日から一週間ウイルスが排泄されるようですが、抗ウイルス剤を使うとウイルスが早く消えるかどうかはまだはっきりしていません。熱が早く下がれば咳がひどくない場合は5日熱が長引いたり、咳がひどければ7日位休んだ方がいでしょう。

**地域の中での子育て支援**

私は、地域の中で様々な職種の人達や親の会の方々と、子育て支援や心身障害児の地域支援に関するネットワーク活動をしています。日々の診療の中で出会う子供たちがすやかに育って行くことや、家族の人達が安心して子育てが出来るように懸命に診療することが小児科医として最も大切なことだと思います。しかし、小児科医だけで出来ることは限られているので、地域の人達と連携しながら子育てのお手伝いをしていかないと、本当の意味で役には立たないと思っています。それぞれのグループにどんな人がいて、どんなことをしているのかよく知り、意見を交換し合いながらお互いの心や力を豊かに高め合いたいと思っています。今回から、私が関係するいくつかのネットワークについて、活動に参加頂いたり、困った時にはどこに相談に行ったらいいかお知らせするために紹介させていただきます。

**こどもなんでもネットワーク・下関の紹介**

市内の小児科医・保健師・学校・保育園・幼稚園の先生、臨床心理士・こどもの広場・子育て支援センターなど様々な分野の子育てサポーターの方々と「こどもなんでもネットワーク」の活動をしています。活動は、月1回当院2階のデイケアハウスのみで午後7時から定例開催しています。子供が育つ環境に関することを何でも一緒に意見交換し活動する会です。年に1回こどもフォーラム開催、こどもなんでも相談室(平成15年からママネットに参加)などの活動を行っています。

ママネットメールリストアドレス [mamanet@po.cc.toua-u.ac.jp](mailto:mamanet@po.cc.toua-u.ac.jp)  
 ママネットホームページアドレス PC <http://2.pro.tok2.com/~mamanet/>  
 携帯 <http://2.pro.tok2.com/~mamanet/cp/>  
 事務局：勝山保育園中川浩一さん 電話 0832-56-6888

**編集後記**

あけましておめでとうございます。これから「小寒」「大寒」と寒さが本格的になりますが、寒いといえば南極と北極どちらが寒いと思いますか？ 答えは「南極」です。理由は私に直接聞いて下さい。それでは、今年も皆さんが健康でありますように。半熟ラ・フランス



**みかんちゃんの一口メモ**  
**熱がでたら？**

寒気が9の場合

- ・ 保温する：掛け物をかける、
- ・ 温かい飲み物を飲ませる

高熱で体が熱いとき

- ・ 掛け物は薄くする
- ・ 薄着にする
- ・ 両脇や股のつけ根に氷嚢を当てる  
(氷嚢はナイロン袋に氷と水を入れて口をよく縛り、周りをハンドタオルで包んで当てる)

- ・ 水分を補給する
- ・ 体を拭く

解熱剤は38.5 以上で使用します

- ・ 機嫌が悪く寝つかれず飲まない時に最終手段として使います

**みかんよりのお知らせ**

私とお友達のみかんちゃんのアルバムと院内報すくすくをHP上で公開しています。みなさん、ぜひ見てくださいね。  
 URL <http://www.myalbum.ne.jp>  
 マイアルバムID fd915319 パスワード runyone  
 すくすくHP [http://members.tripod.co.jp/g\\_yokurin23/index.htm](http://members.tripod.co.jp/g_yokurin23/index.htm)

1月26日は 救急当番です。御利用ください。

**おすすめの本**

お母さんと呼ばれるあなたへ 浜 文子著(立風書房)  
 あわて者でもいい 泣き虫でもいい 手先が不器用でもいい 音痴でも構わない  
 おまけに 学歴 取歴 賞罰 一切不問  
 そのままのあなたが好き 赤ちゃんはそう言いたくてあなたに両手を伸ばしてくる  
 不安のある子育てに悩む時、そっと聞いてみて下さい。子育てのコツを教えていただけます。  
 お母さんの言葉でやさしい詩が語りかけてくれます。  
**外来の文庫にあります**