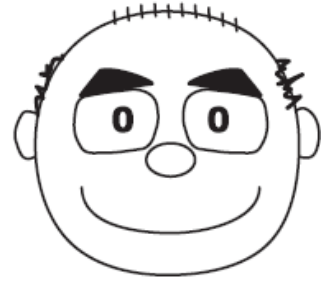




# すくすく



NO.86 令和4年1月1日発行

## 新年おめでとう申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスに翻弄された一年でした。今年はワクチンの接種が進み治療薬も使用可能になると思いますが、子ども達やご家族にとって、過しやすい一年になることをお祈りしております。

昨年前期の朝ドラは、気象予報士を目指すヒロインを清原果耶さんが好演した「おかえりモネ」。ノーベル物理学賞は、五〇年以上前に「二酸化炭素が増えれば地球の気温が上昇し、地球温暖化につながる」ということを世界に先駆けて発表した真鍋淑郎博士でした。今回の院内報は気象病をテーマにしました。

### 気象病ってなに

低気圧や雨の日は調子が悪い。頭が痛くなる」など、天気の変化によって引き起こされる身体や精神面の不調の総称です。日本では、約1000万人、10人に1人くらいいると考えられています。症状は大きく分けて二種類あり、①めまい、吐き気、肩こり、イライラ、情緒不安定などの突然現れる症状（不定愁訴）、②片頭痛・関節痛・古傷の痛み（天気痛）の再発や喘息やメニエール病などの持病の悪化です。

### 気象病はなぜ起るのか？

気圧、気温、湿度など気象の大きな変化、とくに気圧の変化が大きく関係

していると考えられています。私たちの身体は常に大気からの圧力（気圧）を受けており、体内では気圧に負けないように外部に向かって圧力が発生しています。少しい気圧の変化でも敏感に感じる人とほとんど感じない人がいます。敏感な人は、頭痛やめまい、動悸など様々な症状が引き起こされ日常生活に支障がでることがあります。気圧のセンサーがある内耳が脳に信号を送り、自律神経が活性化されるためです。

### 症状

むくみ（浮腫）：急激に気圧が低下すると、血液の水分が血管外に出されてむくみを起こします。むくみが誘因となって痛みの原因物質「プロスタグランジン」やヒスタミンが産生されるため、頭痛や関節痛、手足のしびれや肩こりが起こります。

気管支喘息：急激な気圧低下により気管支を広げていた圧力が低下するため、気管支内部が狭くなり症状が起ると考えられています。

自律神経の乱れ：気圧の変化は自律神経の乱れを引き起こし、めまいや耳鳴り、吐き気、低血圧、気分の落ち込み、集中力低下、疲労感などの症状をもたらします。

### 子どもの気象病の特徴

雨の日に赤ちゃんの泣き方がひどくなる時や台風が近づいた日に機嫌が悪い時は、天気や気圧が関係しているか

もしれません。電車や飛行機に乗った時に泣き方がひどい場合も気圧の変化による可能性がります。幼児期は、環境の変化に対して自律神経の調整ができていないことや耳管が真っ直ぐなため気圧の影響を受けやすいことが原因です。不登校や心身症のために受診した小中高生でも、気候との関係がある場合をよく経験します。心身の不調が長く続く場合は、気象病を疑ってみましょう。症状を最小限にするように対策を立てることが出来ます。

### 治療・対処法

天気予報をこまめにチェックしましょう。自分や我が子がどんな時に症状が強くなるかを、カレンダーやスマホアプリなどに記録しておくこと事前の対処がしやすくなります。ストレッチや睡眠不足などの生活習慣も自律神経の乱れを起こすので生活の改善も大切です。痛み止めなどの準備をしておき、早めに薬を飲むことや、貯まった水分を取り除く漢方薬（五苓散や苓桂朮甘湯など）なども効果があるとされています。



院長は年男（五黄の寅）

ココ・ココ  
～こころ と からだ～



### 【心に残る魔法のことば】

コロナ禍での新年。どのような一年になるのかと皆さま不安な気持ちもあることでしょう。小さな子どもたちは「大丈夫だよ。いたいのでいたいので飛んで行け！」とご両親に笑顔で撫でられると痛みも嫌な気持ちも吹き飛ばすことが多いようです。

大人には「ケ・セラ・セラ」という言葉をおくります。「なるようになる」という意味で、悩んだり落ち込んだりした時でも自然に任せるとよい方向へ進むということです。

若いころ私は人生の先輩から「ケ・セラ・セラ」でいきましょう。もっと自分を褒めてあげて」と言われ悩みを乗り越えてきました。

今でもつらい時、不安な時は「ケ・セラ・セラ」なるようになるさケ・セラ・セラ」と口ずさんでいます。私の【魔法のことば】です。

(みもぞ)

### 🎵 病児保育室「ここいえ」通信



ある兄妹のお話です。

お熱のあるお兄ちゃん（3才）、治りかけの妹ちゃん（1才）。兄妹だったので同室で、お兄ちゃんは一日お布団で横になり、その横で心配そうに髪を撫でたり、玩具を持って行ってあげたり、とても優しい妹ちゃんでした。

朝、お兄ちゃんが嘔吐した時、保育士が洗面器を持っていくのを見ていたのか、その後妹ちゃんが洗面器をお兄ちゃんのそばに持っていき姿を目にし、とてもほのぼのとした気持ちになりました。日頃から子どもたちに教わることは多くありますが、改めて思いやりの気持ちを持って子どもたちと接していきたいと感じました。



発行人 かねはら小児科 金原 洋治  
山口県下関市生野町2-28-20  
083-252-2112  
HPURL <http://www.kanehara-syonika.com>

## 年長さんは3月31日までに MRワクチンをすませましょう！



年長さんでMR（麻疹風疹）ワクチンをしていない方は早めに予約をして接種しましょう。定期接種期間を過ぎると有料になります。

I 期	満1歳～2歳未満
II 期	小学校入学前1年間 (年長さんの4/1～3/31)



### おすすめの絵本

#### 『うちゅうじんはいない！？』

作・絵：ジョン・エイジー  
訳：久保陽子



ぼくが、うちゅうじんを見つけてみせる！とやってきた星。そこは暗くて寒くて岩と土ばかり。はたして、うちゅうじんは、いるでしょうか。

### 栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月12日(水)      2月 2日(水)      3月 2日(水)  
1月26日(水)      2月16日(水)      3月16日(水)

### 夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場 所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

### 編集後記

今年の干支は寅。虎は一瞬で「千里を行って千里を帰る」チカラを持つとされ、寅の日に旅行に出かけると安全に帰ってこられるとも言われます。

48年ぶりの元旦は初寅。近くの毘沙門天に参って福德をお願いするのもいいでしょうね。

(コアラ)