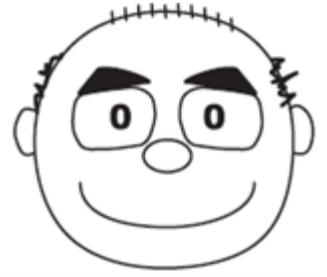




すくすく



NO.102 令和8年1月1日発行

あけましておめでとございませう。今年も子どもたちやご家族にとって素晴らしい年になるようお祈りしております。

縁起が良い初夢を一富士二鷹三茄子と言いますが、皆さんの初夢はどんな夢でしたか？

夢以外にも、眠っている時には知らないだけで、色々な不思議なことが起こっています。

今回のお話は、眠っている間に起こっていることのお話です。

院長

眠っている間に起こる不思議な1人1人、気になる1人1人

金縛り(かなしばり)

放映中の朝ドラ「ばけばけ」は、小泉八雲と妻せつが主人公のドラマです。朝ドラファンの私は、毎朝BSで楽しんでから家を出ます。今週は、主人公のへブン先生(八雲)が金縛り状態になるシーンが数日間放映されていました。筋肉が弛緩し体にかがらないシム睡眠中に、脳だけが突然目覚めることによって起こります。3〜4割くらいの方が人生の中で一度は金縛りになると言われ、10代や20代に多いようですが、当院には1年に2〜3回くらい金縛りになるというベテランの看護師さんも

います。起こりやすい時間帯は、入眠時や夜中目覚めた時、起床間近などで、疲れやストレス、いびき、鼻詰まりなどが原因で睡眠不足となり睡眠リズムが乱されると金縛りが起こりやすくなります。睡眠時間をしっかりととり、お風呂でリラックスさせ、寝る前に楽しいこと、嬉しいことを考えて入眠する習慣ができるように起きにくくなるようにしましょう。

睡眠中には、他にも様々な行動や症状が起こります。子どもに起こりやすいものを紹介します。



睡眠行動障害(睡眠時随伴症)

・**睡眠時遊行症**：夢遊病と呼ばれる状態です。深い睡眠中に突然起き上がり、数分から30分くらい歩き回ります。目がすわり、うつろな表情で、話しかけたり歩き回るのを止めたりしても覚醒できず、翌朝目覚めても覚えていません。転落などの事故に注意が必要です。

・**夜驚症**：深い睡眠中に起こります。強い不安、体が動く、呼吸が速くなる、汗をか

くなど自律神経系の興奮症状を伴います。成長とともに改善しますが、症状が強い場合は、薬物療法を行うことがあります。医師に相談ください。3〜8歳頃に見られる歳頃がピークです。

気になる1人1人

・**良性新生児ミオクローニー**：睡眠時に、両側の手足を小刻みにピクピク振るわせる状態です。生後2週間目くらいから起こり、6ヶ月以内に自然に治ります。頻繁に起こる場合は、てんかんのこともあるので医師に相談をお勧めします。

・**睡眠時無呼吸症候群**：眠った時に息が止まりそうになる状態です。いびきがひどい場合もあります。2〜8歳の時期に多くみられますが、扁桃組織やアデノイドの肥大、アレルギー性鼻炎や肥満などが原因の場合が多く、新生児から小学生までの子どもは1%〜3%に見られます。ひどい場合は医師への相談をお勧めします。





保護者の診療もできます

子どもさんと一緒に受診される保護者の診察ができます。

デジスマアプリに家族追加で保護者の登録をしていただきますと、子どもさんと一緒に当日の受診予約が可能です。



マイナ保険証・資格確認書のご案内

令和7年12月2日より『マイナ保険証又は資格確認書』での受付をお願いしております。受診時にマイナンバーカードをお持ちください。(公費受給者証等をお持ちの方は受付にて提示してください) 宜しくお願い致します。

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)

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なんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月 7日(水) 2月 4日(水) 3月 4日(水)
21日(水) 18日(水) 18日(水)

子宮頸がんワクチンの接種をしましょう

小学校6年生から高校1年生の女性は、公費助成の対象となっています。

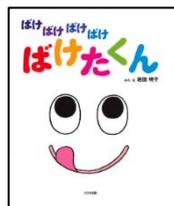
予約の上、接種をすすめてください。



院長不在日(学会・講演・会議)

当院HPの診察担当医表をご確認ください

おすすめの絵本



『ばけばけばけばけ ばけたくん』

ぶん・え：岩田明子

ばけたくんは食いしん坊。夜中にイチゴ、キノコ、納豆・・・いろいろなものをつまみ食いすると・・・?

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

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

HP <https://akn-kanehara.com/>

～編集後記～



インフルエンザ感染予防のためワクチン接種をお勧めしています。昨今フルミスト(経鼻ワクチン)が開始されていますが、妹さんにお兄ちゃんが「痛くないよ、前にして痛くなかったもん」と自慢気に励ます姿が♡

当院では2年前からフルミストを開始し、今期は昨年の3倍近くの方が接種されました。従来の2回接種対象の方が1回接種になりますし、注射嫌いのお子様でも『痛くない』ので特にお勧めしています。そして、丈夫な身体作りも目指しましょう。

ユーカリ