



院長コラム



新型コロナウイルスの影響により、学会、講習会、研究会はオンライン開催が定番になりました。三密回避を目的としたオンライン化ですが、移動時間の削減、交通・宿泊費の節約といった利点を実感しました。しかし、オンライン化により場所々々での予期せぬ出会いや新たな発見の機会がなくなり、単調な一年になったことは否めません。社会全体においても、オンライン化が効率化を促す一方で、オンライン化一辺倒に

なってしまうと、無機質な生活を強いられる方や業種によっては損失を被る方が増えてしまいます。どうバランスを取っていくかが、今後の課題ですね。私的なイベントでは、予定されていた高校の学年同窓会開催の目処が立っていません。「オンライン〇〇」が流行りの昨今ですが、今のところ「オンライン同窓会」開催案は聞こえて来ません。 院長 茶堂 宏



こども百科「これ知っちゃる??」



今回はQ & A形式で「百日咳」に関する理解を深めていただきます。

Q: 百日咳はどんな病気なの?

A: 普通の感冒症状で始まり(約1~2週間続く)、その後、激しい発作性の咳が出て来るようになります(約2~3週間続く)。突然コンコンと咳き込み、それに続いてヒューという笛を吹くような音を立てて、息を吸い込むのが特徴です。咳は次第に治まりますが、その間も発作性の咳が出ることがあります(約2~3週~)。咳き込みは夜間に多く、嘔吐を伴うこともあります。感染力が強く、咳やくしゃみで飛び散った菌を吸い込んで感染します(飛沫感染)。潜伏期間は5~21日(7~10日)です。

Q: 百日咳は重い症状が出ることもあるの?

A: 四種混合ワクチン未接種・未完了の乳児(特に生後6か月以内)は重症化しやすく、症状が典型的でない場合が多いです。息ができなくなり、ひどい場合は死亡する場合があります。家庭内感染を防ぐことも感染予防対策の一つです。

Q: 百日咳には予防法があるの?

A: 現在、百日咳に免疫をつけるために、四種混合

ワクチンが定期接種化されており、生後3か月以降に計4回の接種を行います。

Q: 百日咳は四種混合ワクチンをするともうかからないの?

A: 定期接種で免疫力が付きますが、5~6歳で30%以下になってしまいます。2018年1年間で乳児~成人において(年齢中値7歳)、約12,000例の百日咳が報告されました。5~15歳が全例の3分の2で、その中の四種混合ワクチン接種者の割合は81%でした。乳児にも多く見られ、うち半数以上が定期接種未接種者でした。

Q: 百日咳に対する更なる予防法はあるの?

A: 前述の結果を受けて、日本小児科学会は①5歳以上7歳未満(四種混合ワクチン追加接種から6か月以上あけて)あるいは②二種混合ワクチンに代わって11~12歳での三種混合ワクチン接種(任意接種)を推奨しています。

院長 茶堂 宏





散歩でリフレッシュ



先日3ヵ月健診の際、お母さんから「子供を連れて外に出てもいいのですか？」と質問がありました。新型コロナウイルスの感染が気になって外出するのをためらっていたそうです。首が座ったら、ベビーカーで近所や公園を散歩すると気分転換になるので良いですね。冬の外出は気温が低下する朝方や夕方を避け、午前10時から午後2時の温かい時間帯が良いでしょう。晴れた日は、帽子を着用し、20分から30分程度で十分です。

日光浴は成長するために必要なビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助け骨が丈夫になります。また、日光浴をすることで生活リズムが整い夜もぐっすりと眠れます。(古谷)



クリスマスの思い出



私が子どもの頃、クリスマスに母が手作りケーキを作ってくれました。当時専門店の生クリームケーキは高級品でした。我が家では、バターに砂糖を混ぜた母特製のバタークリームケーキでしたが、とても美味しかった記憶があります。たくさんのバターを使っていたので、食べ過ぎて少し気持ち悪くなった事もありました。ただ、母が一生懸命作ってくれた御馳走だったので、忘れられない思い出です。

一年に一度だけのクリスマスは子ども達にとってワクワクするイベントです。クリスマスの飾り付けや料理を準備する時間も親子で過ごす大切な時間です。今年もクリスマスがステキな思い出になるといいですね。(大田)



季節のレシピ



『食べられるクリスマスツリー』

作り方

- ①チョコペンで星を作って冷やしておく
- ②カプリコに抹茶パウダーをつける
- ③カプリコをマフィンの上にのせる
- ④粉糖をツリーとマフィンにかけ、お好みでアラザンなどで飾り付けをする。
- ⑤①をカプリコの先端につける (丸山)



冬場の服装

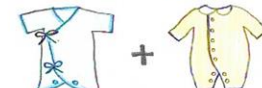


冬場の体温調節は難しいですよね。寒くなるとつい着せすぎてしまうことはありませんか？乳幼児は体温調節が未熟なため、着せ過ぎや暖房をつけていると体温が上昇し、冬場でも汗をかいてしまいます。汗をかいたままにしておくと、汗冷えやあせもの原因にもなります。肌着には、綿100%がお勧めです。汗をしっかり吸い取り、肌に優しいため、乳幼児の肌には適しています。汗をかいていないか、時々、背中に手を当てて確かめてあげてください。冬を快適に過ごすため、お子さんの体温に合わせて服も調節してあげてください。(城山)

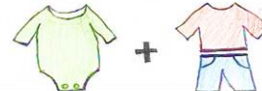
新生児～3ヵ月



3ヵ月～6ヵ月



6ヵ月以降



おすすめの本の紹介



『もうぬげない』
作・絵 ヨシタケ シンスケ
発行所 ブロンズ新社



この絵本は2～3歳くらいの男の子がお風呂の時間を前にして1つのチャレンジを試みます。それは「1人で洋服を脱ぐこと」です。ところが、服が頭に引っかかって脱げなくなります。いろいろ工夫をして一人で脱ごうとして頑張っている姿を応援したい気持ちになり、ストーリー展開がとても面白いです。最後は1人で洋服を脱ぐことができたのでしょうか？(中野)



編集後記



早いもので2020年も終わり、新しい年を迎えます。今年は新型コロナウイルスの影響で大変な年でしたが、来年は少しでも良い年になる様願っています。2021年もよろしく願っています。(大田)

