

院長コラム

「1876年3月1日に石油灯で初点灯」、「日本海で初めての洋式灯台」、「灯塔は御影造り」、「日本の灯台50選」、「2020年に国の重要文化財に指定」、これらの言葉からある建造物が頭に浮かびませんか？そうです。「角島灯台」です。



それに至る角島大橋の光景も圧巻ですが、この光景も風情がありますよね（左の写真は2年前に撮影）。灯台と言えば、誰もが思い付くこの諺。「灯台下暗し（人は身近なものには案外気づかない）」。いや、いや、違うんです。この諺の灯台って昔の「室内照明器具（木製台に皿をのせ、灯心を立て、火を灯した）」のことだそうです。

院長 茶堂 宏

新型コロナワクチンの副反応について

現在、国内において小児科領域（12歳以上）で使用可能な新型コロナワクチンはファイザー社（以下ファ社）、モデルナ社（以下モ社）の2つのmRNAワクチンがあります。両社のワクチン有効性は同等と考えられています。なお、今回は40歳以上で使用可能なアストラゼネカ社のウイルスベクターワクチンについてのお話は割愛します。

今回は皆さんが気にされている両者のワクチンの副反応について主に述べます（ファ社 12～15歳、モ社 12～17歳の海外臨床データによる）。ワクチン接種による発熱（38℃以上）は主に2回目の接種の際にみられ、**1～2割**の頻度です（37.5℃以上を発熱と定義するともっと多いはず？）。注射部位の痛みは**8割以上**と高頻度ですが、注射部位が赤くなったり、腫れたりするのは**2割以下**の頻度です。ただし、それらはモ社のワクチンの方がファ社に比して高めで（特に2回目の接種）、これが俗に言う**モデルナアーム**です。その他、主な副反応として倦怠感、頭痛、悪寒、筋肉痛などがあります。ファ社のワクチンにおいて、ごく稀に軽症の**心筋炎、心膜炎**が報告されていますが（若年男性に多め）、ワクチン接種の利益が上回るとされています。重篤な副反応として国外では問題にならな

かったアナフィラキシーが国内で報告されていますが、今のところ10歳代での報告例はありません。

感染力が既存株の2倍とも言われるデルタ株ですが、既存株よりワクチンの有効性は劣るものの（モ社の方がファ社に比べて有効性が優れるとの報告もあり？）、重症化予防効果は同等とされています。現状では新型コロナに対する切り札になり得る治療薬が存在しないため、ワクチン接種により集団免疫を高め感染予防をすることが、新型コロナ感染に対する最善の対策です。今後、既存のワクチンが無効な変異株の出現は必発とされており、定期的なワクチン接種が必要と予想されています。そのためにも一刻も早く国内産のワクチンが開発されることが望まれます。

院長 茶堂 宏

新型コロナに関する情報収集のためのお勧めサイトです。





乳幼児の鉄分摂取



乳幼児の貧血は脳の発育に影響を及ぼすことがあるとも言われています。その為、鉄分摂取は大変重要です。母乳や牛乳中に含まれる鉄は少なく、胎児期に肝臓で貯えた鉄は、母乳栄養の場合生後6～9ヶ月で使い果たしてしまうため、離乳期に食事から摂取する必要があります。効率よく鉄分を摂取するには、バランスの良い食事、鉄分の多い食材（ほうれん草、高野豆腐等）を使用することです。鉄分の吸収を促進するビタミンCを多く含む野菜、果物を一緒に摂取する等があります。鉄分を強化したベビーフードやフォローアップミルクを上手に取り入れても良いですね。

(城山)

*フォローアップミルクを使ったパンプキンスープ

- ①フォローアップミルクの粉をお湯に加え、ミルクを160ml作ります。
- ②かぼちゃの裏ごしと①を鍋に入れ混ぜ、少し火を通します。



乾燥パセリで「スマイル」を書いてみました 😊

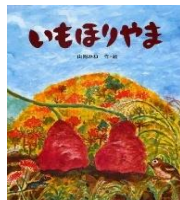


おすすめの本の紹介



「いもほりやま」

作：山岡 みね
出版社：岩崎書店



「いもほりやま」という絵本を知っていますか？この絵本では主人公のたけしくんが、家族と芋ほりをしているとどこまでも続く長い芋のつるを見つめます。そのつるを辿ってたけしくんが歩き始めると、色んな動物と出会うお話です。最後には、芋を掘り上げることができるのでしょうか？絵を見るだけでも秋を感じてもらえることのできる今の季節にピッタリの絵本です。

(中野)



楽しく運動をしてみませんか？



新型コロナウイルス感染症の影響で外出がなかなか出来ず、運動不足になっていませんか？小児の運動は成長の発達段階に欠かせないものです。運動をすることで、バランス能力や筋力を高めることができます。どんな運動をしたら良いか悩むと思いますが、お子様が楽しく取り組めるものが良いでしょう。私のおすすめの運動は、縄跳びです。縄跳びは有酸素運動で、10分で約100キロカロリーを消費するため、30分のランニングに相当するカロリーを消費できます。1日10～20分が適切で、エア縄跳びでも同様の効果があると言われています。エア縄跳びはスペースや道具も必要ないので手軽にどこでも実践できます。徐々に暑さも落ち着いてきて、動きやすい季節になってきたので、体を動かし、運動不足が解消できたら良いですね。

(古谷)



スマイルダイアリー



(年少さんの成長を感じた出来事)

今までは診察が怖いのか診察室のドアが開き、自分の名前が呼ばれたら泣いていたはるくん。しかしその日はいつもと違い「はい！」と元気にお返事をして中に入ってきました！診察室でも自ら口を開け、私が服をあげる前に自分で服をあげてお腹をだしました。いつもはお母さんに抱っこしてもらい、泣きながら入ってきていたはるくんが…と終始驚きと感動の連続でした。これからも沢山のお子さんの成長を楽しみにしています♪

(丸山)



今年の夏には、1年越しのオリンピックが日本で開催され、同世代の選手の頑張っている姿を見て感動しました。私もスポーツの良さを知り、なわとびを始めました。

(中野)

編集後記

