

## お陰様で1周年

2月20日で、お陰様で1周年を迎えることができました。振り返ってみるとあっという間で。

果たして、この1年で「地域のために役立つか」と考えています。熱が下がらず不安で過ぎたお母さんたちもいれば、咳が止まらず心配したお母さんたちもいるはず。お母さん立ちの不安や心配を少しでも軽くしてあげられたでしょうか。この医学が進んだ現在でも、熱が下がらなかつたり肺炎等で入院することもたちはいます。現実、病気の経過によっては待つしかないことがあるのも事実です。そんな時、お母さんたちの役に立てたでしょうか。この新聞の第1号にも書いたように、お母さんたちの心配や不安をとってあげて、大きな目的の一つにしています。

そんな、お母さんたちの心配な入院についての考えを少し話してみます。入院は家族全体にとっても大変な出来事です。小さい兄弟がいて、預けられない場合はもっと深刻です。子供たちの状態を把握し、お母さんたちの心配を考えて、点滴等をしながら、出来るだけ外来でがんばったつもりです。入院の時期の決定は、いろいろの要素があるため、単に医学的な判断だけでは決められません。3日熱が続くだけで心配するお母さんがいるかと思えば、5日続いてあまり気にしないお母さんもいます。しかし状態を総合的に判断し入院を決定するのは、医師の仕事です。入院は出来るだけ避けたいのですが、どうしても必要な場合は入院先を決定してお願いします。それだけではなく、入院後も紹介先の先生と連絡を取り合っています。可能ならば入院後の状況や診断を確認するため、紹介先の病院を訪ねることもあり、病棟でお会いしたお母さんたちもいるはず。

最近混んでくると待ち時間が長いことが気になるお母さんも多いはず。開業当時から通院しているお母さんは、今までの通院でいろいろのことを聞いているはず。どうしても話好きな小生は、初めての時には、やれ「熱のこと咳のこと」と話してしまいます。これもお母さんたちの心配を少しでも少なくするために、待っているお母さんたちも自分のことと考え、少しの我慢をお願いします。説明の時間を短くするため、医学の知識を新聞に載せていますので、これも読んで勉強しておきましょう。



### 診療時間変更のお知らせ

3月19日(土) 15:00より休診  
 午後の診療は13:00-15:00  
 3月26日(土) 午後休診  
 午前は12:00まで受付  
 両日とも学会です、御理解の上御協力をお願いします。

### 川村 和久

さて次に新聞についてですが、役立っているでしょうか。一応毎月毎月苦勞をしながら作っています。目的は、お母さんの不安を取り除くことですが(例えば医学ミニ知識)、それ以外にも行政からのお知らせ(ポリオの接種時期など)や役に立つ事(感染症の集計や今はやっている病気の説明)を載せているつもりです。ちょっと読みにくさも先月号からは、行間を少しひろげたりと工夫もしてあります。今後も役に立つ新聞を目指していくつもりですが、もう少しお母さんたちとのコミュニケーションの場を作ろうとも思っています。いいアイデアや希望がありましたらご遠慮なく申し出てください。それから苦勞話やおほめの言葉など、ぜひぜひ記事にしてお持ちください。本音を言えば、書くことが少なくなり困っているのが現状です。

「お陰様で1周年」として書き始めましたが、少し横道にそれてしまった感じです。今後ともお母さん方のお助けドクターして努力するつもりです。今まで以上の応援よろしくお願ひ致します。



2月の感染症をグラフにしました。水痘は増加傾向を示し、相変わらず溶連菌感染症も多くみられました。おたふくかぜは減少傾向です。伝染性紅斑も少し増えているようです。

### 3月のお知らせ

栄養育児相談  
 2日、16日(水)  
 栄養士担当、参加無料



### ポリオ予防接種のお知らせ

4月にポリオの予防接種があります。忘れずに受けるようにしましょう。

対象者は次のとおりです。

1回目 平成5年7月1日から12月31日生まれの児  
 2回目 平成5年11月に1回目の投与を受けた児  
 その他 投与を受けていない生後48ヶ月までの児  
 投与場所は右の表のとおりです。

その他の実施区域および不明な点は受付で問い合わせください。

保健所別	実施月日	曜日	実施区域	会場
青葉保健所	4月 8日	金	上杉	青葉保健所
	12日	火	小松島、中江	青葉保健所
	19日	火	旭ヶ丘	青葉保健所
宮城野保健所	20日	水	東六、台原	青葉区役所
	19日	火	東仙台	宮城野区役所
	20日	水	鶴ヶ谷	鶴ヶ谷市民センター
泉保健所	21日	木	栢江、幸町	宮城野区役所
	14日	木	南光台	泉区役所

### 医学マメ知識 発熱(まとめ)

#### その10

10月から朝日新聞の週間別冊『朝日ウイール』に、医学マメ知識を掲載しているのをご存じの方も多いと思います。その3回分をまとめてみました。以前にも書いた発熱の事ですが、もう一度考えてみましょう。

今回から月1回、このコーナーを担当することになりました。小児科での問題を取り上げていきます。今回は発熱について考えてみましょう。

発熱は、ウイルスや細菌の活動性を弱め、逆に持っている免疫力を高める生体の防御反応と考えられています。

お母さんたちのなかには、熱の高さと病気の重さが比例すると思っていたり、熱が高いと後遺症を残す、熱が続くと肺炎になるなどの誤解も見受けられます。風邪など(脳の病気以外)で高熱(41以下)が出て、後遺症の心配はなく、肺炎で熱が続くことはあっても、その逆はありません。脳の病気かどうかは、病院をちゃんと受診していればわかります。お子さんが、初めて熱を出したとき、あわてないお母さんはいないはず。その時、自分が熱を出した時のことを思い出すことが大切です。普通は熱が出る時と暑くなりやす。お布団をいっぱい掛け、無理やり汗を出させる様なことはしないでください。お母さんたちがそうになったら、きっと苦しいはず。赤ちゃんも同じ、やはり暑いときには、薄着をさせ楽にしてあげるよう、心がけてください。体温が急上昇するときは、熱が高いのに手足が冷たくなり、震えが来ます。その時は、暖めてあげてください。熱があっても子供たちは、大人と違って以外に元気なものです。熱が高くて、顔に赤みがあればまず心配ありません。食欲は減退しますが、無理せず、水分の補給を心がけましょう。

しかし防御反応とわかっていても、熱で苦しんでいる子どもを前にして、我慢させるお母さん達は少ないはず。その時役にたってくれる、解熱剤の使い方についてお話ししましょう。

まずお母さんたちに理解してもらいたいことは、解熱剤は、熱を下げるだけで、病気を治すお薬ではないということです。子どもの場合、歴史的に見ても副作用が問題となり、使える薬剤に限られています。おとなと違って、熱には強く、38以上でも、ケロっとしていることがあるのも事実です。お母さんたちも、熱があっても、家事や育児が普段どおりできれば、解熱剤は使わないはず。ある程度元気なら、熱の高さ(=体温計の数値)だけでは、解熱剤をなるべく使わないようにしたいものです。熱が子どもに悪影響を与えている場合(元気がない、グズって寝つけない等)に、発熱による悪影響をとることを目的として使いましょう。それでも心配だというお母さんは38.5以上を目安として使うとよいでしょう。

日中、手をかけられ、十分な観察が出来れば、解熱剤の必要はあまりなく、むしろ夜間は、子どもを安眠させるため

(十分な睡眠は病気の改善に役立ちます)、疲れているお母さんが休めるため(お母さんが疲れ倒れば、子どもにとってこれ以上大変なことはありません)という使い方が、あることも覚えておきましょう。

解熱剤を使っても熱が下がらないことを経験したお母さんたちも多いはず。40度で坐薬を使いましたが38度までしか下がりません」という事もよく聞きます。病気の時期や風邪の種類によっては、熱が下がらないことはよくあります。症状をとることが目的なら、38度まで下がれば充分です。下がらないからといって、解熱剤を多く使うことは副作用からも避けましょう。下がらなければ冷やして様子を見るしかないこともあります。記事を読み出してお母さんたちにご覧になって貰いたいものです。

次に解熱剤というお薬について少し考えてみましょう。子どもに使える解熱剤の種類は、あまり多くありません。

1才以下の乳児の場合には、ほとんどは坐薬として、アセトアミノフェンが投与されます。このお薬は、歴史が古く比較的安なお薬です。坐薬が主として用いられる理由は、投与の簡単さ、確実さからです。口からでは、吐き出したり、充分飲めなかつたり、誤飲したりする心配があります。坐薬のもう一つの利点は、眠っていること、痙攣の時にも使えることです。蛇足ですが坐薬を「ざいやく」と呼ぶお母さんたちがいます。この呼び方は間違いなので使わないようにしましょう。

1才を過ぎると、使える剤型も広がります。投与しやすさという点からは、やはり坐薬に軍配が上がります。服用が充分可能になれば、シロップや散剤でもかまいません。シロップはメフェナム酸が投与されることが多く、アセトアミノフェンより解熱効果が強く、鎮痛作用も期待できます。但しシロップの欠点は、坐薬や散剤と比べて保存期間が短いということです。

3~4才を過ぎると坐薬に抵抗する子が増えてきます。いやがる子どもを抑えつけて、坐薬を使うことは、恐怖心を植え付けることになり、決してよいことではありません。徐々に、経口薬に移行するように心がけましょう。上手にお薬が飲めるようになったら、解熱剤として、散剤を常備しておくのがよいでしょう。

最後に一つ、「坐薬は強いから使わないようにしている」という話を聞くことがあります。剤型の違いで強さの差があるのではなく、含まれている薬剤によります。使っている薬剤の内容や投与量にも注意を向けてください。

### 編集後記

お陰様で1周年です。心配も不安もいろいろありました。何とかのりきった感じがです。新聞作りですが!

今月からスタッフがもう一人増えます。紹介は次号予定ですが、よろしくお願ひ致します。名前は矢作君です。

