

ちゅーピーメルマガ

★子どもの生活リズムと健康

生活リズムの乱れや夜型の生活は、子どもの情緒が不安定になりやすくなります。疲労も蓄積し、子どもの心身の健やかな発達に悪い影響を及ぼします。

私たちの体は、自然界の昼夜の交代にしたがって、睡眠と起床のリズムを繰り返して、毎日の生活を送るようになってきています。

子どもにとって大切な成長ホルモンは、眠りに入って1~2時間ごろが分泌のピークとなります。1日分の分泌量の大部分がその時間帯に分泌されているのです。

快い眠りが成長ホルモンの分泌を促すことにつながります。子どもは遅くとも夜9時ごろまでには寝るのがよいでしょう。
(広島県医師会)【11月1日(金) 中国新聞夕刊】

★ステーキは、「レア」がお好きですか？

トキソプラズマは、猫などの動物に寄生する原虫です。通常の人には、感染しても症状が出ることは、ほとんどありません。ただ、妊娠により免疫機能が低下している場合、母体感染や胎児感染が生じ、胎児に感染症状を起こすことがあります。

100万人の赤ちゃんに対して、500人に先天性感染が認められ、さらにうち50人は症状が出るといわれています。感染を防ぐには、肉はよく加熱し、原虫の最終の宿主でもある猫との過度な接触を避ける必要があります。

従って妊娠中、または妊娠の可能性のある人は、生肉食(生ハムも)を避けましょう。ステーキも生に近い「レア」ではなく、よく焼いた「ウェルダン」で召し上がることをお勧めします。

(広島県医師会・野間 純)【11月8日(金) 中国新聞夕刊】

★側彎症の精密検査は必ず受けよう

脊柱側彎症そくわんは、思春期の子どもの背骨が横に曲がってくる、女の子に多い病気です。

小中学校では、この側彎症の検診が行われています。問題が見つかり、学校から精密検査を受けるように連絡があっても、受診しない子どもがたくさんいます。

背骨の曲がりが大きくなると、とても大変な手術を受けなくてはならなくなります。

精密検査を受けて側彎症と診断されても、きちんと定期的に受診して、タイミングを逃さずに器具を使って治療すれば、手術が必要なほど曲がるのを防ぐことができます。

保護者の皆さん、未来を担う子どものため、精密検査の指示があれば、ぜひ検査に連れて行ってください。
(広島県医師会・日下 治)【11月15日(金) 中国新聞夕刊】

★小児用肺炎球菌ワクチンの変更

今月1日から小児用肺炎球菌ワクチンが「プレベナー」から「プレベナー13」に変更となりました。プレベナー13には、名前の通り13種類の肺炎球菌の成分が含まれます。予防できる肺炎球菌の種類がこれまでより6種類多くなっています。予防範囲も約30%広がる効果を期待できます。

接種スケジュールは従来とほぼ同じですので、現在接種中の場合はプレベナー13で今後の接種が継続されます。

既にプレベナーの接種が完了した場合は、プレベナー13の補助的追加接種が可能(6歳未満)ですが、任意接種(有料)となります。

補助的追加接種は1回で十分な予防効果がありますので、かかりつけ医にぜひご相談ください。

(広島県医師会・佐々木伸孝)【11月22日(金) 中国新聞夕刊】

★在宅医療の時代

これから高齢化した団塊の世代が亡くなっていく「多死時代」を迎えます。

現在9割近くの方が病院で亡くなっています。しかし、多死時代となる将来、病院は終末期の人であふれ返り「看取り難民」が出るのでは、との危惧が出ています。

今後は好むと好まざるとにかかわらず、医療・看護・介護がこれまで以上に自宅で行われることが容易に想像されます。また、多様な価値観から、自宅での療養を希望される人も増えることでしょう。

在宅医療を選択される場合には、訪問看護や訪問介護などの事業所の協力も必要でしょう。かかりつけ医とよく相談し、上手に活用する準備を今からしておきたいものです。

(広島県医師会・池田 純)【11月29日(金) 中国新聞夕刊】