



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
http://www.oifa-kodomo.jp/

2012・8月号 (No.268)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(順番) TEL097-554-7000

(Fax) TEL097-568-7057



夏の事故について

医師 清水 未希

夏休みに入り、旅行や花火やプールやお盆祭りなど、お子さんにとってとても楽しい日々が続くと思います。がその一方で、ニュースも頻繁に見られるように、子どもに多い夏の事故にも十分注意する必要があります。いくつか紹介しましょう。

熱中症について

まず一番に浮かぶのはやはり熱中症です。日本のような高温多湿の夏場は要注意で、とくに乳幼児では過度の厚着や炎天下での車内でも起こりえます。ふらふらするⅠ度の熱中症（熱けいれん、熱失神）は大量に汗をかくことで水分だけでなく身体に必要な塩分なども失われ脱水症状になります。が熱はなく意識もしっかりしています。Ⅱ度の熱中症（熱疲労）は体温が上がり脱水症状がひどくなります。Ⅲ度の熱中症（熱射病）が一番重く、体温は40℃を超え脳や肝臓など色々な臓器に障害がおこり命の危険を伴います。イオン飲料を中心とした適度な水分補給で予防することはもちろんですが、症状が出たらすぐに衣服を脱いで冷しい場所へ移動し身体を冷やすなど、体温を下げるのが大事です。そしてなるべく早く病院を受診するように気を付けてください。

溺水について

次に多いのはプールや海での溺水です。溺れないように気をつけるのはもちろんですが、小学校以上のお子さんで膝くらいしかないプールにつかっても起こりえます。4歳までのお子さんならお風呂の中で溺れることも少なくありません。近くで注意し決して目を離さないようにすることと、見つけた時はほとんど心肺停止となっている事が多いのでなるべく早く救急車を呼んで近くの総合病院を受診するようにしてください。

火傷について

夏場のバーベキューやキャンプでの料理も楽しみの一つですが、お子さんの火傷には注意が必要です。お子さんは興味旺盛で火に対する危険意識が薄いので、すぐに手を出そうとします。火傷したらすぐに冷たい水か氷で冷やしながら、病院（皮膚科）を受診することが必要です。火傷の範囲や深さを視ながら治療しますが、処置が遅れたり受診が滞ったりすると皮膚が上手に再生せず、植皮手術が必要になる場合があります。医師の指示に従って治療を進めてください。

虫さされについて

最後は虫さされです。かゆいのでかきむしって皮膚にいる細菌が手足に広がってしまうことがよくあります。なるべくかきむしらないように塗り薬をぬり、ひっかいて皮がむけた部分はガーゼで保護するなどの工夫をしてください。腫れがひどい場合はアレルギーを抑える薬が有効なことがありますので受診してください。

夏は楽しいことも多いですが反面、家庭で過ごす時間が多くイベントも多く事故の危険性が高い季節です。上に書いたことを参考に、お子さんにとって楽しい夏休みが過ごせるよう、家庭でご注意ください。



夏はこまめに水分補給



朝、起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを知っていませんか。私たちは寝ている間にたくさん汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、そんな脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。水分は私たちの体になくてはならない大切なものです。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。

そこで、今日は夏の水分のとり方について考えてみましょう。

～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。

特に汗をかいたときは、みそ汁やスープなどの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。

また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす)すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

★ 汗をかくと塩分が体内から出ていくことはよく知られていますが、塩分(塩化ナトリウム)を補給しても脱力感が抜け切れないのは、汗をかいたときに出ていったカリウムがもとに戻らないからだそうです。カリウムを多く含む食品に「ハト麦」があります。ハト麦茶なら手軽にカリウム補給ができます。

★ 「ノンカロリー」「ノンシュガー(無糖)」といった清涼飲料が出ていますが、これらがすべてカロリーや糖分が「0(ゼロ)」というわけではなく、飲料100ml当たり5kcal未満であれば「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

また、さまざまな甘味料(ショ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビア等)が使われていることがあり、摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまいます。



水のはなし…

水は栄養素に分類されていませんが、体内に最も多く含まれる成分で、酸素とともに生命維持のために不可欠です。

特徴: 体内の水分量は常に一定

水は、体を構成する成分の中で最も多い割合を占め、血液や皮膚、筋肉、臓器、骨などあらゆる部分に分布しています。

生理作用: 栄養素の運搬や体温の維持に

水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として、栄養素など多くの物質を全身に運ぶために欠かせません。

また、外気温の影響を受けにくいので、体温の保持に役立っています。体表に存在する水分は、皮膚の乾燥を防ぐ働きをしています。

不足: のどが渇くのは水不足のシグナル

体重の約1%の水分が失われると、のどがかわき、不足を補うしくみが働きます。また、極度の発汗、下痢、嘔吐、出血などで水分が大量に失われると、頭痛や食欲不振、脱力感などの脱水症状が起こります。水分が体重の10%ほど失われると、筋肉のけいれんや意識の混乱を起こし、腎機能が失われ、20%以上では生命にかかわってきます。

子どもの脱水症状は生命のSOS

水分の含有量が多く新陳代謝が活発な乳幼児の場合は、暑い中で汗や蒸発によって水分が失われると容易に脱水症状を起こし、命にかかわる危険な事態を招くことがあるので、炎天下ではくれぐれも水分補給を忘れないことが大切です。

さあ、いよいよ楽しい夏休み! キャンプや海水浴…皆さんはどんな計画を立てていますか? こまめに水分を補給して、健康に過ごしてくださいね!



お知らせ

☆MR(麻疹、風疹)予防接種に

ついて

近年、若年層において麻疹(はしか)が大流行したため、2008年4月以降5年間に限り、麻疹・風疹ワクチンの定期予防接種対象が中1、高3にも拡大されました。対象年齢者でまだされていない方は早めの接種を!!

中1 (H11.4.2~H12.4.1)

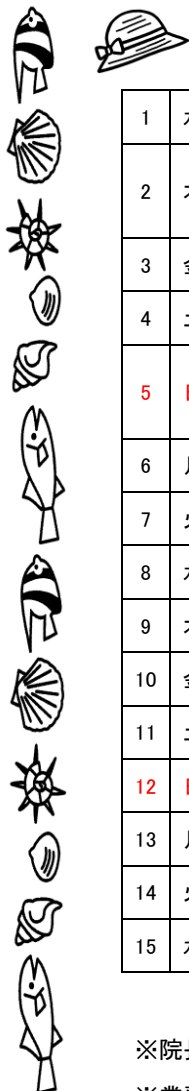
高3 (H6.4.2~H7.4.1)

☆ポリオ不活化ワクチンについて

9月1日より、単独の不活化ポリオワクチンが導入される予定です。詳しくはお問い合わせ下さい。

☆総合案内について

6月1日より、総合案内係ができました。【くまさんのワッペン】を付けていますので、わからないことがあればお気軽に声をおかけください。



平成24年8月の医師のお休み予定

1	水	松岡、久富	16	木	清水、久富、松岡(午前)、屋宮(午後)
2	木	多々良、石原、清水&松岡(午後)、中西(午前)	17	金	中西、大野&光武(午後)、久富、屋宮
3	金	光武、大野(午後)、屋宮(午前)	18	土	伊藤、石原、光武
4	土	中西、多々良	19	日	
5	日		20	月	屋宮、石原(午前)、光武、久富&多々良(午後)、中西
6	月	多々良、光武(午前)、清水、伊藤(午後)	21	火	多々良、光武、中西(午前)、松岡&屋宮(午後)
7	火	松岡、光武、宮本、中西(午前)、屋宮(午後)	22	水	光武、清水(午後)
8	水	石原(午後)、宮本、久富、多々良	23	木	伊藤、久富(午後)、清水、多々良
9	木	屋宮、石原、宮本、光武(午前)	24	金	松岡、大野(午後)、久富、清水、多々良
10	金	伊藤	25	土	屋宮、久富、清水、多々良
11	土	清水、中西、松岡(午後)、多々良(午前)	26	日	
12	日		27	月	伊藤、石原、光武(午前)、多々良
13	月	松岡、石原(午前)、大野、中西(午後)	28	火	中西、清水(午前)、松岡(午後)、多々良
14	火	光武、大野、久富、松岡、多々良(午後)	29	水	光武、石原(午前)、中西、伊藤
15	水	大野、久富、清水&伊藤(午前)	30	木	清水、久富、中西、多々良(午前)、屋宮(午後)
			31	金	松岡、大野&伊藤(午後)、中西

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。