



# 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.oita-kodomo.jp/>

2013・7月号 (No.277)  
(代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311  
(順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057



## おしえて Dr くまさん ～風疹（ふうしん）編～

くまさん語翻訳：医師 石井 隆大

### Q1. 風疹って、なあに？

風疹は風疹ウイルスの感染症だよ。  
お熱と一緒に、まだらな発疹（ほっしん）が  
出てお首のリンパ節が腫れる病気だよ。  
最近では大人の感染が多いから気をつけないと  
ダメだよ。

### Q2. なんで、大人も気をつけるの？

それは、大人もひどくなる事があるからだよ。  
脳炎とか肝炎が起こるかもしれないからね。  
でも、おなかの赤ちゃんが風疹になっちゃう  
と、もっとたいへんなんだ。

### Q3. どうなっちゃうの？

先天性風疹症候群っていう病気になっちゃう  
んだ。  
これはたいへんな病気なんだよ。  
お母さんのおなかにいる赤ちゃんが目が見え  
なくなったり、耳が聞こえなくなったり心臓  
が皆と違う形になったりするんだ。  
脳炎も起こしたりするし、赤ちゃんの一生に  
関わる病気なんだ

### Q4. どうすれば、予防できるの？

予防接種を受けていれば予防できるよ。  
でも、じつは予防接種を受けていないお父さんや  
お母さんがいるんだ。

### Q5. ええ～なんで？

むかし予防接種を受けても、受けなくても良い  
時期があったんだ。その時に中学生くらいだっ  
た人が今お父さん・お母さんになってるんだよ。  
今は、必ず受けるように予防接種法という法で  
はしかと一緒に2回受けることが決まっている  
んだ。

### Q6. じゃあ、予防接種した人は安全なの？

じつは、1回だけしか予防接種していない人は感  
染することもあるけど必ず安全とはいえないんだ。  
だから、これから赤ちゃんを迎える準備をしてい  
るお父さん・お母さんは予防接種ワクチンを受け  
ることがオススメだよ。

### Q7. もっと詳しく知りたいよ～

最近、すごく大人の風疹がふえてるからもっと  
風疹のことを勉強しないとね。  
先生のオススメはNHKのSTOP 風疹のページだよ。  
<http://www3.nhk.or.jp/news/stopfushin/>  
にアクセスしてね。

風疹 風疹ウイルスによるウイルス性発疹症  
症状：発熱に伴う発疹、リンパ節腫脹、関節痛  
合併症：肝炎、貧血、紫斑病、進行性脳炎、先天性風疹症候群  
治療：症状を緩和する対症療法のみ  
流行：1964年に世界的大流行。2005年にアメリカで風疹の完  
全排除の宣言がなされている。日本は2004年に全国的な流行が  
あり2013年にも大流行の兆しがある。現在、予防接種プログラ  
ムの問題が露呈しており、全国的な啓蒙が必要とされる。

隠れマスコット

Dr くまさん →



みんなで守ろう  
赤ちゃんの未来

※当院ホームページにいるよ

# 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聞いたことがありませんか。  
 私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。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、今月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、みそ汁やスープ類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回っていますが、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ゆるくなってしまうこともあります。



## 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！

## 平成25年7月の医師のお休み予定

1	月	牛嶋、神菌、石原、久富(午後)	16	火	牛嶋、神菌&中嶋(午後)、江崎
2	火	寺澤、光武&中嶋&伊藤&牛嶋(午後)	17	水	光武、石原、石井、牛嶋、大野&佐藤(午後)、久富(午前)
3	水	江崎、石原&大野&神菌(午後)、久富、牛嶋	18	木	中嶋、江崎、牛嶋、大野&久富&伊藤&石井&谷川(午後)
4	木	伊藤、江崎、光武、石井&谷川(午後)	19	金	久富、寺澤、大野、佐藤、河野(午後)
5	金	中嶋、寺澤&佐藤&大野(午後)、神菌、久富(午前)	20	土	伊藤、神菌、江崎、寺澤、光武(午前)、石井(午後)
6	土	石井、石原、神菌、伊藤、寺澤、江崎&河野(午後)	21	日	
7	日		22	月	光武、久富、寺澤、神菌&伊藤&石井(午後)
8	月	寺澤、光武、石原、神菌、石井	23	火	中嶋、大野、光武、寺澤、石原&佐藤(午後)
9	火	江崎、大野&伊藤(午後)、石原、神菌、久富(午前)、石井	24	水	石井、光武、伊藤、寺澤、久富(午前)、神菌&谷川(午後)
10	水	牛嶋、久富、大野、神菌、江崎、石井、石原&河野(午後)	25	木	牛嶋、光武、中嶋、石井、寺澤、久富(午後)
11	木	光武、伊藤&寺澤&谷川(午後)、大野、江崎、石井	26	金	伊藤、大野、光武、寺澤、江崎、河野&佐藤(午後)
12	金	中嶋、牛嶋、大野、石井、光武&寺澤&佐藤(午後)、牛嶋(午前)	27	土	神菌、大野、光武、久富、寺澤、佐藤、石井(午後)
13	土	伊藤、江崎、久富、石井、中嶋(午前)、牛嶋(午後)	28	日	
14	日		29	月	石井、光武、江崎、伊藤(午前)、久富&中嶋&寺澤(午後)
15	月		30	火	久富、中嶋、牛嶋、神菌&江崎(午後)
			31	水	佐藤、光武、神菌、久富(午前)、石原&石井(午後)

※院長の予定は掲載していません。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。

大人の方でも  
 MR（麻疹風疹混合ワクチン）の予防接種できます。  
 電話または窓口にて予約をお願いします。

**097-567-0050**

### 専門外来の休診日

#### 小児外科

- 3日(午後)
- 9日(午後)
- 10日、11日、12日、
- 17日(午後)
- 18日(午後)
- 19日、23日
- 26日(午前)
- 27日