



大分こども病院

にこにこニュース

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<https://www.oita-kodomo.jp/> (代表) TEL097-567-0050

2024・5月号 (No.409)



日焼け

若葉の緑がより深みを増す季節になりました。

外出したくなる心地の良い季節ですが、春から初秋は日差しが強くなり注意が必要です。
 身近なことだけに意外と知らないこともあると思います。ご参考にどうぞ。

日焼けをするとどうなる？

日焼けは日光の紫外線で起こります。
 紫外線をたくさん浴びすぎると
 ①しわやしみなどの皮膚老化を早める
 ②将来、皮膚ガンを起こしやすくなる
 ③目の病気を起こしやすくなる

赤ちゃんのうちから、**強い日焼けをしそぎない**よう注意してあげることは、生涯健康で過ごすために、とても大切なことです。

よくある質問

Q: 「塗薬や、虫よけと一緒に日焼け止めを使うときはどうすればいいですか？」

A: 「**塗薬→日焼け止め→虫よけ**」の順で使いましょう。

Q: 「こどもは日光に当たらないと、骨が丈夫にならないと聞きましたが本当ですか？」

A: 「骨を作るために必要な栄養素ビタミンDを作るためには、日光に当たることが必要ですが、そのためには、1日のうち手の甲が**15分**日光に当たる程度で充分です。普通の散歩程度を行っていれば大丈夫です。たくさん紫外線を浴びる必要はありません。」

Q: 「皮膚が黒くなるのはどうしてですか？」

A: 日焼けは、皮膚が赤くなるサンバーンと皮膚が黒くなるサンタンとあります。サンバーンは紫外線による皮膚のやけど、サンタンはその結果おこるメラニン増加です。

日焼けをしそぎないための注意点

日差しの強い**時間帯**（午前10時～午後2時）を避ける、日差しの弱くない**場所**（日陰）を選ぶ、**ひさしの広い帽子**や肌の露出の少ない衣類や**紫外線防止効果のある繊維**で**できた衣類**の着用、適切な予防指標の**日焼け止め**を使用することなどが大切です。

ベビー用やこども用として販売されているものを選び、日常の生活では**SPF15～20、PA++**、海や山では**SPF20～40、PA++～+++**を目安にしましょう。**ウォータープルーフ**の製品であればなお効果的です。**2、3時間おきに重ね塗り**し、使用後はきちんと洗い落としておくことも大切です。あまりうすく延ばしてつけると効果が低いので、下の絵の使用量とつけ方を参考にしてください。（SPFはUV-Bの予防指標、PAはUV-Aの予防指標）

説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状でタイプの日やけ止めは、パール粒1個分、液状では1円硬貨1個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべなくていねいに塗り伸ばす。そのあともう一度同じ量を重ねづける。



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでせんべんと揉くように均一にうなぐように伸ばす。

腕や脚の表と裏に1本ずつ



こんな時は医療機関に受診を！



サンバーン（ヒリヒリした炎症、水ぶくれになって皮がめくれる）になったときや、たくさんの紫外線を浴びたわけでもないのに、赤い発疹や水ぶくれ、発熱などの症状があらわれる場合は、**日光過敏症**の可能性があるので早めに皮膚科を受診しましょう。



参照元：環境省 紫外線環境保健マニュアル 2020

こどもの紫外線対策について日本小児皮膚科学会 http://jspd.umin.jp/qa/03_uv.html

「日焼け」日本皮膚科学会 <https://www.dermatol.or.jp/qa2/index.html>

千葉県医師会「健康トピックス」より https://www.chiba.med.ow.jp/general/topics/medical_18.html

受診の判断に困
ったら#8000



出先で病院受診！？困ったことにならないためには

着替えの準備	嘔吐などで服が汚れてしまうことがあるため、上下着替えと下着の着替えを準備しておくと安心です。汚れた服を入れるビニール袋もあると便利です。
保険証・医療証・母子手帳の携帯	保険証や医療証の持参がない場合は診療費が一旦自費でのお支払いとなるため、母子手帳も含めていつでも携帯しておくことで、突然の受診になってしまっても大きな出費や返金手続きの手間を省くことが出来ます。
応急手当できるものの準備	持病薬、絆創膏やビニール袋、保冷剤など用意しておくと、症状の悪化を防ぐことができる可能性が高くなります。体温計があると体温の異変に気付けます。
おでかけ先の救急病院の把握	<p>事前におでかけ先の近くにある救急病院を把握しておくことで、何かあったときすぐに電話での相談や受診ができます。</p> <p>医療情報ネット http://www.iryou.teikyouseido/mhlw.go.jp/</p> <p>お近くの医療機関を検索できます。</p> <p>こども医療電話相談 #8000</p> <p>休日夜間の子どもの症状にどう対処したら良いのか、 病院を受診した方がよいのか判断に困ったときに、 小児科医師・看護師に電話で相談できます。</p> <p>全国同一の短縮番号で、都道府県の窓口へ繋がります。</p> <p>※自治体によって運営時間が異なります※</p>



お子さんの急な怪我や体調の急変で慌ててしまうかもしれません
まずは保護者の方が落ち着いて冷静に行動することが大事です。

参照：日本小児科学会『こどもの救急』<http://kodomo-qa.jp>



はしか（麻しん）にかかったらどうなるの？



今年に入り近畿地方などではしかの発症例が報告されています。予防接種の普及ではしかに感染した人を身近で見ることがない昨今ですが、はしかにかかるとどういった症状が現れるのでしょうか？

はしか（麻しん）は麻しんウィルスによって引き起こされる急性の全身感染症で、感染力が非常に強く空気感染、飛沫感染、接触感染でヒトからヒトへ感染します。感染すると約 10 日後に発熱や咳、鼻水などの風邪のような症状が 2~3 日、その後 39 度以上の高熱と発疹が出現します。肺炎や中耳炎を合併しやすく、患者 1000 人に 1 人の割合で脳炎を発症すると言われています。空気感染するので手洗い、マスクのみでは予防できません。麻しん含有ワクチン（MR）の予防接種によって 95% 程度の人が免疫を獲得できると言われており、最も有効な予防法といえます。

平成 12 年 4 月 2 日以降に生まれた方は、定期接種として 2 回の麻しん含有ワクチンを受ける機会がありますが、**平成 12 年 4 月 2 日以前に生まれた方**には定期接種として 1 回のワクチン接種の機会があった、もしくは定期接種の機会が無かつたことになります。ですので、麻しんにかかったことがなく、2 回の予防接種を受ける機会が無かつた方で、特に医療関係者、児童福祉施設等の職員、教育関係者や海外渡航者も接種を検討することをおすすめします。

麻しん定期予防接種 **第 1 期** 1 歳児
(無料です) **第 2 期** 小学校就学前の 1 年間

定期予防接種の対象でない方は実費になります

大分こども病院では MR ワクチン ¥11000
麻しんワクチン ¥7500



* 大分市民で妊娠を希望し風疹抗体価が十分でない女性、またはその妊娠の配偶者は MR ワクチンの助成対象となることがあります。詳しくは職員におたずねください。



新人スタッフ紹介

4月から当院に新しい仲間がふえました（^ ^）
よろしくお願ひします♪

医師

太田 光紀

4月から勤務させていただいています。最近、K-pop の Stray Kids にハマリずっと見ています。患者さんに寄り添うことを心がけがんばります！よろしくお願ひします。

津森 三佳

来院された患者様に安心して頂けるような診療をこころがけます。よろしくお願ひいたします。

岸本 美咲

はじめまして。4月から水・金曜のみ外来診察をさせていただいています。心配なことがあれば、何でも相談して下さい。お子さんが元気に笑えるように、一緒に考えていきましょう。

看護師

佐藤 普哉（外来）

4月から外来に配属となった佐藤普哉です。以前は熊本で小児看護に携わっていました。初心を忘れず、子どもと家族のためにがんばりたいと思います。よろしくお願ひします。

佐藤 理恵（外来）

外来に配属になりました佐藤です。大分こども病院で働くことができ、とてもうれしく思います。ご迷惑をおかけしますが、早く慣れるようがんばりますので、よろしくお願ひします。

小原 和華（病棟）

たくさん経験を積んで、いろんなことに挑戦していきたいです！一生懸命がんばります。よろしくお願ひします。

コメディカル

行友 愛（臨床心理士）

いろんなことを覚えて、少しずつ慣れていくたいです。よろしくお願ひします。

神出 美香（医療専門保育士）

年齢が高くなつてから取得した保育士資格なので年はいっていますが新人保育士です。よろしくお願ひします！

中村 優也

小児科医 2年目の中村と申します。出身は宮崎県都城市です。熊本大学を卒業し、去年は久留米大学病院に勤務していました。大分は初めてですが、人柄が良くて住みやすい土地だなあと感じています。小児科医としては駆け出しだけですが、若手らしくガムシャラに、そして皆さんに安心を感じてもらえるようにがんばります。よろしくお願ひします。

武石 真之介

福岡で4つ子の長男として生まれ、今に至ります。趣味はお菓子作りです。プレゼントした相手のくったくのない笑顔を見るのが大好きで、中学生の頃から始めました。笑顔をたくさんプレゼントしてもらえるようがんばります。よろしくお願ひします。

七歳司 由香理（外来）

4年ぶりに復職いたしました。一生懸命勉強します。よろしくお願ひします。ゴールデンレトリバー、大谷さん、フリーレン、ワンピース、スパイファミリーが大好きです。

高橋 新菜（病棟）

病棟勤務になり、わからないことがまだまだ多いですが、笑顔を忘れずがんばっていきます。

山村 美咲（病棟）

社会人 1年目なので、いろいろ吸収してがんばります。

東納 莉乃子（病棟）

なるべく早く仕事を覚えて、これまでの経験も活かせるようにがんばります。

西村 英理奈（医事課・受付）

受付業務をしています。社会人1年目ですが、患者様が安心して診療をうけられるよう、全力でサポートします！

患者様とそのご家族の不安を安心に換える医療を提供してまいります。

