

KIDS LETTER 平成十四年秋季増刊号

# キッズレター EX

# autumn

2002.10.21 VOL14. 秋季増刊号

さぬき市民病院 小児科外来

-----

@今回のテーマ

1. 「小児の食生活と生活習慣病」
2. 「健康とビタミン」

@秋に流行する小児の疾患

@おくすり辞典：「抗ヘルペスウイルス剤」

@赤ちゃん百科：「突発性発疹症のお話」

@チャイルドヒント：「便秘について」

## は じ め に

寝冷えの季節となりました。寝冷えでは、風邪ウイルスに感染していないにも関わらず、感染した時と同じように鼻水や咳嗽・微熱などの症状が見られます。寝冷えは、いろいろな原因で身体から体温が奪われた状態です。昔、寒冒と呼ばれた時期がありました。微熱も出ますから、家族の方は心配されます。ただ、ウイルス感染ではありませんので、無理をせずに暖かくしておくと、数日で症状は無くなります。

朝晩に気温が下がってくると、子供たちに洋服を着せすぎたり、布団を多めにかけたりします。基礎代謝の高い子供たちですから、身体を動かすと体温がすぐに上昇して汗をかき、夜は布団を蹴飛ばします。結果として、体温を奪われ寝冷えを起こします。大人たちよりも一枚少ないぐらいの着衣・布団の加減が大事になります。



小児科外来

## @今月の特集一

『 小児の食生活と生活習慣病 』

小児科医師 井上 美 紀

年々、外食や調理済食品の使用が増えてきています。特に調理済食品に偏った場合、一般的に問題になることは動物性脂肪の摂り過ぎ、食塩の過剰摂取、野菜類の不足による食物繊維の不足、食事全体の栄養バランスが崩れることなどがあります。

幼少時から高脂肪、低糖質、低繊維、高塩含量の食事を摂る習慣を形成すれば、生活習慣病の素地を作ることになりかねません。動物性脂肪の摂り過ぎは、血中のコレステロール値を上昇させ、動脈硬化を促進します。また、食塩を摂り過ぎて細胞内のナトリウム濃度が高くなると、血管壁が厚くなり血圧を上昇させます。このような場合、カリウムを摂取するとナトリウムの尿中排泄を促進し、結果的に血圧の上昇を防ぎま



す。さらに食物繊維は腸癌や糖尿病の予防に効果のあることは知られていますが、同時に血清コレステロールを低下させるなどの作用があります。そのため、生活習慣病予防の視点から野菜、果物の摂取が勧められています。

子供が一人で、または子供達だけで食事を摂ることが多くなってきたと言われています。家族揃って食べるよりも食事の栄養バランスが劣るだけでなく、食卓でのコミュニケーションが少ないために食事時間が短縮され、いわゆる「早食い」になる可能性が考えられます。満腹感は食物を摂取するこ



とにより、食事中徐々に上昇する血糖値が満腹中枢を刺激して得られるといえます。早食いの場合、満腹のサインがモニターに届く前に必要以上に食べ過ぎることになり、肥満を招きかねません。肥満予防の面からも、家族団欒の食卓は必要であると思われます。

子供にみられる「朝食の欠食」も健康上問題とな

ります。朝食の欠食と健康状態の関係をみると、欠食回数の多い者ほど疲れやすい、下痢や腹痛、頭痛などの健康不良を訴える者が多くなっています。1日の食事回数が2回よりも3回摂る方が蛋白質の利用効率が高まり、総コレステロールが減少し、その結果、皮下脂肪が減少して体重が低下することが明らかにされています。また、ダイエットのための欠食や不規則な食生活は肥満を招くこともあります。受験戦争が激しくなるなかで、小学生の時代から遅い夕食、それに伴う遅い就寝が、朝食の欠食につながる可能性もあります。

子供達を、肥満や高コレステ



ロール血症などの生活習慣病予備軍から守るためには、間食や夕食の与え方にも十分な注意を払わなければなりません。同量の食品を摂る場合、砂糖を多く含む食品よりもでんぷんを多く含むものの方が、また、砂糖、バターを多く使用した洋菓子よりもせんべい、饅頭などの和菓子の方が、皮下脂肪の蓄積が少ないと言われています。生活習慣病の発症につながる肥満を問題視するのであれば、夜食と同

時に遅い夕食も問題になるでしょう。体脂肪の合成を促進するインスリンは、朝夕の食事時に多量に分泌されます。すなわち、日中に比べ夜はインスリンの分泌が盛んなため、夜食の摂取は皮下脂肪の蓄積を招きやすいのです。その上、夜はエネルギーの消費量も少なくなり、肥満の発症に拍車がかかります。それゆえ、遅い夕食、夜食を必要とする場合には就寝時刻を考慮して、できるだけ脂肪の少ないものを選びましょう。

#### 小児期における生活

習慣病の発症には食生活のあり方はもとより、社会・経済的变化、ライフスタイルの変化など様々な要因が絡み合います。しかし、その予防にはなによりもバランスのとれた食事摂取と、遊び・運動の奨励、それによる肥満防止が重要な鍵となります。



以上

## @秋に流行する小児疾患

秋は、春以上にアレルギーの出やすい季節です。気管支喘息発作の頻度が一年で一番高くなります。原因アレルギーであるダニ・ハウスダストなどが室内でたくさん発生することが主な原因です。

毎日、増え続けるダニを室内から完全に除去することは不可能です。室内の除湿のための換気・布団枕など寝具を乾燥させる布団干し・布団乾燥機の使用などが、簡便で最も有効なダニ繁殖防止策となります。

各種の除湿・乾燥などにより、ダニの産卵・繁殖が抑えられます。

### 秋季に流行する主な疾患名

寝冷えが大変多くなります。鼻水・咳・咽頭痛・頭痛などの症状がみられます。お腹を冷やすと下痢・腹痛を訴えます。

気管支喘息発作を起こします。風邪をひいた後、咳の増加とともに発作が見られます。朝方、痰の量が急に増えてきたときは、要注意です。

気温の低下とともに下気道感染である気管支炎・肺炎が増えてきます。風邪をひいた後の合併症である下気道感染では、発熱の継続・咳の増悪・喘鳴の出現などが認められます。

## @子供のおくすり辞典

### 「抗ヘルペスウイルス剤について」

小児期に注意すべきヘルペス属のウイルスとして、単純ヘルペスと水痘・带状疱疹ウイルスがあります。単純ヘルペスウイルス感染では、初感染時にアフタ性歯肉口内炎として発症し、高熱が数日続きます。さらに、ヘルペス病変がアトピー性湿疹部に広がるとカポジ水痘様発疹と診断され入院をお願いすることもあります。二つ目の水痘いわゆる水ぼうそうでは、ほとんどの場合、軽症で治癒しますが、時に高熱が続いたり粘膜疹が化膿して入院が必要となることがあります。

これらヘルペス関連疾患においては、まず対症療法がおこなわれます。ただ、入院が必要な場合、脱水症を起こして高熱が続くような時に、原因療法として抗ヘルペスウイルス剤であるアシクロビルが使用されます。ウイルスを直接に抑える作用がありますから、発病初期・早期からの投与が望ましいと考えられます。皮疹に対しては、水痘の場合三日以内、带状疱疹の場合五日以内の投与開始が必要です。内服・軟膏・注射剤などの他に点眼薬などがあります。ただ、まれに肝障害を起こすことがあるので注意が必要です。



(坂口)

## @赤ちゃん百科

### 「突発性発疹症のお話」

突発性発疹は二、四日間の発熱期に続いて、解熱の直後に発疹が出現する、乳児を中心とした急性発疹症です。生後初めての発熱である事も多く、熱性痙攣の頻度も高いです。原因はヒトヘルペスウイルス6型（HHV-6）と言われています。しかし、中には突発性発疹に一度かかる場合もあります。これは同様の経過をたどるもう一つのウイルス ヒトヘルペスウイルス7型（HHV-7）によるものである事がわかりました。好発年齢はともに六ヶ月～二歳未満です（かかっていても症状が出ない不顕性感染の場合もあります）



一般の風邪の流行とは関係なく年間を通じて発症します。最近これらのウイルスはお父さんやお母さんの唾液を通じて感染する事がわかりました。実はウイルスのDNAを調べると、その子のウイルスが両親のどちらからもらったものがわかります。一旦感染すれば、生涯ウイルスは体内に生きつづけます。

症状は高熱が出現し、二、五日続きます。急激に解熱し発疹が顔や胸部から出現し、次第に下肢へ広がって行き、二、三日で消失します。麻疹や風疹、その他の風邪とも区別がつきにくい場合もあります。特徴的な経過により診断ができますが、詳しく調べる場合はウイルスの抗体価を調べればはつきりします。

（鈴谷）

## @今月の特集二

### 『健康とビタミン』

小児科外来看護婦 近藤佐代子

ビタミンCは、ストレスを防ぐビタミンとして有名であり、免疫力を増強するビタミンでもあります。ストレス時には、ビタミンCが多量に含まれている副腎の作用が活発になります。そのため、副腎機能維持には余分のビタミンCが必要となります。また、風邪のかりはじめに多量のビタミンCを服用すると、風邪が悪化するのを予防できることがあります。これは、ウイルスの感染に対して、免疫力の増強・ストレス軽減といった作用で効果が現わされているのだと思われます。さらに、免疫力の低下した高齢者にビタミンCを投与すると、感染に対する抵抗力が増大すると言われています。

野菜類、果物類はビタミンCのよい供給源です。ビタミンCの含有量の多い淡色野菜は、ブロッコリー・芽キャベツ・にがうり・ピーマン・小松菜・ほうれんそう・さつまいも・ジャガイモなどです。ビタミンCの含有量の多い果物は、いちご・キウイフルーツ・パパイア・オレンジ・夏みかん・レモン・グレープフルーツ・イヨカンなどがあります。ビタミンCは、水溶性のため汗や尿などと一緒に体外へ放出されてしまうので、取り過ぎの心配はありません。今の時期疲れやすい、だるい方におすすめです。

一、ビタミンとは。

ビタミンは、三大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）のほかに人が必要とする微量栄養素のひとつです。私たちの食物の中には必ず含まれていなくてはならないものです。ビタミンの必要量は一日一グラム以下と微量です。ビタミンの栄養素は、食事をきちんと摂ることで充分補給できます。でも、ビタミンが欠乏すると、発育成長がとまり、身体にいろいろな故障をおこす場合があります。また、食生活が不充分でありますといろいろなビタミン欠乏症がおきます。そして、不適切な食生活からも潜在的な各種のビタミン欠乏症がおこる場合もあります。



また、高齢者になりますと、食べる食事の量そのものが少なくなり、他の栄養素を含めてかなりの人たちが栄養素の欠乏に近いが、潜在性の欠乏を起こしている確立が高いといわれています。学童においても、いくら給食で栄養素を充分に含んだ食事を提供されても、きちんと食べなければ欠乏になります。現在の高齢化社会や中高年者の疾病予防という点からもビタミンのメリットを充分に考えた食生活の有り方を知っておくこともたいせつであります。ビタミンを十分に摂取することで生活習慣病（成人病）の予防に効果があります。そして、ビタミンを上手に利用すれば寿命をのばし、健康に老いることができるでしょう。

## 二、ビタミンの種類

主に二種類に分類されます。

★脂溶性ビタミン（水には溶けず、油脂や脂肪に溶けやすい）

ビタミンA・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンK

★水溶性ビタミン（水に溶けるもの）

ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンB6・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸・ビタミンB12・ビタミンC

以下に、個々のビタミンの説明をします。

### ビタミンA

最初にみつけられたビタミンの一つです。不足すると、眼が乾燥したり、夜暗い所でよく見えなくなります（夜盲症）。また、成長が止まったり、皮膚がかさかさに乾燥したりします。細菌の伝染に対する抵抗力も弱くなります。

多く含まれる食品：もつ・卵黄・にんじん・トマト・ほうれんそう・うなぎ・イナゴ・のりなど

### ビタミンD

最初、骨の病気であるクル病を予防するビタミンとして発見されました。カルシウム代謝に重要な役割を持ちます。欠乏症では、消化管からのカルシウムおよびリンの吸収と、骨へのカルシウムおよびリンの沈着を障害し、くる病の症状があらわれます。

これは、生後一〜二か月から三〜四年の小児に多く、骨の発育が悪くなります。健常児に比べて首のすわりが遅く、這い出すのも遅れがちです。小児の栄養に注意を要するだけでなく、妊娠中や

授乳中の婦人も不足をきたさないように注意が必要です。成人では、不足すると骨が弱くなり骨折を起こし易くなります（骨軟化症）。

多く含まれる食品：肝油・もつ・バター・いわし・サバ・サケ  
・しいたけ・いわしなど

#### ビタミンE

生殖力や筋肉の代謝に関係し不足すると生殖障害をおこしたり筋萎縮症に陥ったりします。抗酸化作用もあります。

多く含まれる食品：とうもろこし油・なたね油・マーガリン  
・大豆油・キャベツなど



#### ビタミンK

最初、動物の出血を予防するビタミンとして発見されました。血液の凝固因子にかかわります。欠乏すると血液凝固の障害に基づく出血傾向があらわれます。

多く含まれる食品：抹茶・せんちゃ・乾燥わかめ・キャベツ・パセリ・しそ・小松菜・ひじきなど

## ビタミンB<sub>1</sub>

糖質代謝ビタミンとも呼ばれています。糖質の燃焼に不可欠なものです。でんぷんが、主食である米などに多く含まれます。このでんぷん由来のグルコース（ブドウ糖）を完全燃焼しエネルギーとして利用するためには、より多くのビタミンB<sub>1</sub>が必要となります。欠乏症として脚気をおこします。乳児脚気は、二丁四ヶ月の乳児に起こりやすく症状として吐乳・緑色便・不機嫌・不眠・体重増加不良・かれ声・眼瞼下垂などがみられます。また、疲労しやすく、筋肉が痛み、肩がこり、眼がつかれ、胃腸のぐあいが悪くなります。そして、ビタミンB<sub>1</sub>は神経系の伝達にも関係していることが明らかにされています。神経系の主なエネルギー源はブドウ糖です。ビタミンB<sub>1</sub>依存度が高いだけでなく、神経自身の機能維持にも関係しています。このため、ビタミンB<sub>1</sub>の欠乏があると、神経系の異常を起こしやすくなります。

多く含まれる食品：米の胚芽・ハム・ソーセージ・豆類・もつこま・など。



## ビタミンB<sub>2</sub>

最初、酵素の精製の段階で黄色酵素に含まれていることから発見された物質です。身体の成長に必要なものです。欠乏すると、やせ・口角炎・口唇炎・口内炎が occurs。

多く含まれる食品：牛乳・チーズ・卵・レバー・海藻・しいたけ、緑色野菜など。

## ビタミンB<sub>6</sub>

タンパク質・アミノ酸の代謝に必要なもの。欠乏すると、口角炎・ペラグラ様皮膚炎をおこす。

多く含まれるもの：にんにく・ぎんなん・鶏むね・胚芽・牛肝臓など。

## ナイアシン

欠乏するとペラグラと呼ばれ、皮膚の灼熱感・日光にあたる皮膚に紅斑・水泡の出現・口角炎・口内炎・無気力などがあらわれます。

多く含まれる食品：鰹節・かつお・干したけ・落花生・うるめ鰯・煮干し・さば・まぐろなど。

## パントテン酸

エネルギー代謝に関与します。欠乏すると焼灼痛症状をおこします。人の欠乏症は報告されていません。

多く含まれる食品：胚芽・豆類・肝臓など。

## ビオチン

脂肪酸の生合成や糖新生のときに必要なものです。欠乏症は、人では、まず起きません。多量の生卵を毎日摂取すると卵白のアビジンと結合して利用できなくなります。欠乏症として、

成人で、鱗屑状皮膚炎・嘔吐・悪心。

多く含まれる食品：胚芽・肝臓など

## 葉酸

植物の葉に多く存在します。

欠乏すると巨赤芽球貧血を起こします。

多く含まれる食品：ほうれんそう

## ビタミンB<sub>12</sub>

造血のために必要であります。

不足すると貧血を起こします（悪性貧血）。

多く含まれる食品：あま海苔・しじみ・あさり・すじこ・牛

肝臓・あんこうきも・はまぐり・ほたるイカなど。

## ビタミンC

酸化されやすい成分で、熱を加えたり、古くまでおいたりすると作用を失います。欠乏症は壊血病です。はじめは、歯ぐきの出血で気がつき体のあちこちに皮下出血がおこります。幼児では、生後四～五ヶ月で発育不良が解つてきます。顔色が悪く貧血となります。膝から足のくるぶしあたりが腫れて、動かすと痛みがあり、おむつ交換の時に痛がって泣きます。

多く含まれる食品：いちご・キウイフルーツ・柿・金柑・

レモン・オレンジ・せん茶・ばん茶・ブロッコリー・めきやべ

つ・とおがらし・小松菜・だいこん・かぶ・昆布など



### 三、ビタミンと心疾患

心疾患については、ビタミンEとの関係が明確にされつつあります。  
。心筋梗塞の再発や手術後の再狭窄にたいして、ビタミンEの効果  
やビタミンCの予防効果が報告されています。動脈硬化疾患の予防  
には、葉酸・ビタミンB12が有効であると知られています。

以上



### @チャイルドヒント 「便秘について」

便秘に対しては、食物繊維の多い食物をとったり、マルツ  
エキスを飲ませたりなどして、なるべく自分の力で排便でき  
る方法がよいのですが、便が硬くて肛門が切れたり、苦しそ  
うなときは、浣腸をしても良いでしょう。

ひどい便秘のときは、酸化マグネシウムと整腸剤を組み合  
わせたり、液状で量を調節しやすいラキソベロンという薬を  
使います。ただ、大人用の便秘薬は刺激が強すぎることであ  
るので、赤ちゃんや子供には使わない方が良いでしょう。

(井上)

@自己紹介（病院HPもご覧ください）

名前：鈴谷浩子 徳島大学医学部 平成八年三月卒業

専門：小児腫瘍・血液

出身：出生地は鳥取県、育ったのは東京都・兵庫県

大学から徳島（四国はすばらしい癒しの場です）

小児科医になった理由：

いろいろな可能性のある子供達が元気に成長して、  
将来大物になった姿が見たいから！



@本誌の内容に関して、ご質問・ご希望がありましたら、  
小児科外来看護婦まで  
お知らせください。  
@次号・新春号は、  
一月下旬に発刊予定です。