



キ ッ ズ レ タ ー

2002.9.24発行 第77号

編集 さぬき市民病院小児科外来

はじめに

人にとって大変、居心地の良い季節は、ダニたちにとっても居心地の良い時期といえます。適度な室温と湿度は、ダニたちの元気さを増して産卵などの繁殖能力を高めます。毎日たくさんの卵を産み続けますから、ダニ駆除は、至難の技となります。

殺虫剤を使用しても、ハウスダストとし

て室内に残ってアレルギーの原因となります。そこで、最近よく言われるダニ駆除は「生かさず殺さず」が良さそうです。ダニを殺すのではなく、除湿でダニを干乾びさせて、大人しくしておいて卵を産まないようにしておくことです。毎日の布団干し・布団乾燥が簡単で一番有効な方法です。



小児科外来ホームページ
<http://webs.to/shounika>

目次

はじめに	1P
今月のレター(1) 「心雑音と心奇形」	1
ニュース&ハイライト	1
8月～9月ごろに 流行する疾病	2P
予約外来 予定一覧	2
今月のレター(2) 「ビタミンCとストレス」	2

(1) 心雑音と心奇形

井上美紀

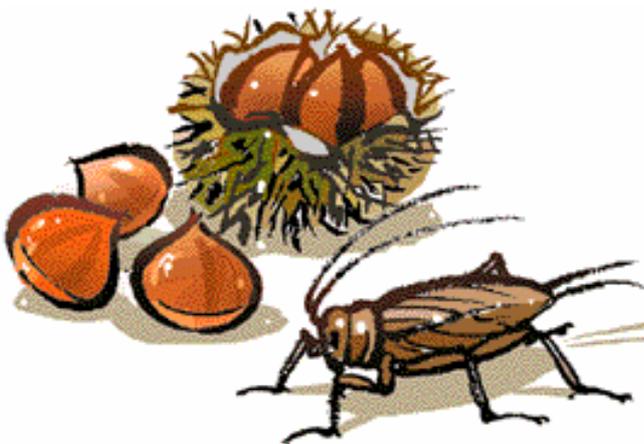
健診などで、心雑音を指摘されることがありますが、その多くは心配のない生理的なものです。これを、機能性心雑音と呼んで、病気とは区別しています。

心臓に聴診器を当てると、心臓が収縮するときの音と、拡張するときの音が聞こえます。心臓を流れる血液のスピードが速いときや、血管壁が共鳴して雑音を生じたり、胸壁が薄い場合に聞こえるもので、心奇形が除外された場合には機能性心雑音と診断されます。このような場合は、雑音があっても心配はありません。生活や運動は全く制限なく、普通に過ごしてかまいません。

一方、先天性心奇形の頻度は、1000人のうち7～8人、ごく軽いものを含めると10人くらいはいます。一口に心奇形といっても、種類も程度もさまざまで、どんな症状が出るかもそれぞれ違います。また、同じ奇形でも、その後どうなるかは、一人一人異なっています。

先天性心奇形の原因としては、染色体異常に伴うもの、先天性風疹症候群などがありますが、全体から見るとごく少数です。大部分は、特に原因がみつからないものです。

現在、手術法も含めた治療法がめざましく進歩しています。治療法や日常生活上の注意など相談しながら、神経質になり過ぎずに接していきましょう。



ニュース&ハイライト

- 小児科HPアドレスをご紹介します。
<http://webs.to/shounika>
- 病院ホームページがリニューアルされました
- <http://www.shikoku.ne.jp/sanuki-sb/>
- 当科での予防接種は毎週水曜日に病院2階会議室で行われています。秋は前半にポリオ・麻疹、後半にインフルエンザワクチンが優先的にお勧めです。
- 小児科医師スタッフが五年ぶりに変更しました。鈴谷浩子先生が九月から勤務されています。詳細は病院HPをご覧ください。
- さぬき市の乳児検診、一歳半・三歳児検診が津田町保健センターにて行われています。市内の小児科医全員で分担します。しっかり、ご利用ください。

キッズレター

さぬき市民病院小児科外来 月刊情報誌
～ 子供たちの健康を願って ～

〒769-2329

香川県さぬき市石田東甲387-1

さぬき市民病院 小児科外来
内線 310

Tell : 0879 (43) 2521

Fax : 0879 (43) 6469

Email : okawa.gh@viola.ne.jp

病院HP//www.shikoku.ne.jp/
sanuki-sb/

さぬき市暫定HP//www.sanuki.ne.jp

ホームページもご覧ください。
<http://webs.to/shounika>

時候に合ったテーマで毎月お母さま方に
情報を提供させていただいています。

次号は11月下旬に発刊予定です。

10月～11月に流行しそうな疾病

* 気管支喘息の発作が年間で一番出やすい季節を迎えます。日中と朝晩の気温差やダニ・ハウスダストなどアレルゲンが室内で増加することなどが主な原因です。同時に、アトピー性湿疹の増悪が心配されます。

* 秋に特有の伝染性疾患はあまりありません。ウイルス性の風邪をひかない時期といえます。そこで、次ぎの季節用のインフルエンザワクチンや日本脳炎ワクチンなどの基礎免疫をつけておくことができます。また、麻疹・ポリオなど大切な生ワクチンを積極的に接種すべき時期でもあります。

小児科予約外来のお知らせ

・乳児健診の予定(母子手帳) 担当医: 鈴谷医師

木曜日午後から診察です。1週間前までに予約して下さい。

10月 (3日・24日) 9月 (5日・19日)

・定期予防接種の予定 担当医: 井上医師・坂口医師

印鑑・母子手帳が必要です。水曜日午後に行っています。

前週金曜日が締め切りです。

10月 (9日・16日・*・30日)

・心臓外来の診察 担当医: 井上・秋田医師

第二火曜日午後2時に実施しています。要予約です。

10月 8日 次回予定 11月12日

(2) ビタミンCとストレス

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、副腎の作用が活発になります。副腎にはビタミンCが多量に含まれています。そのため、機能維持には余分なビタミンCが必要となります。

同様に、風邪のかかりはじめに多量のビタミンCを服用すると、風邪の悪化が軽減されることがあります。これは、ウイルスの感染に対して、免疫力の増減・ストレス軽減といった作用で効果が現されているのだとおもわれます。また、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

近藤佐代子

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としては、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・ジャガイモなどがあります。

ビタミンCの含有量の多い果物としては、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・イヨカンなどが主なものです。

