



キ ャ ッ プ レ タ ー

2004.7.2 発行 第89号

編集 さぬき市民病院小児科外来

はじめに

夏の基礎体温について

四季の移り変わりの中で、気候の変化は気温の変化としてとらえることができます。人の身体は、その変化に対応しようと生理的に反応します。

自律神経を中心としたホメオスタシスが働く結果、冬の寒い時候では体温をとられないように抹消の血管が収縮して手足が冷たくなります。血管が収縮するため、汗の量が減ります。

さらに、血圧が幾分か上昇しやすくなります。一方で夏の暑い時期には、体温が上昇しやすいので汗をしっかりとって体温を下げようとします。抹消の血管が冬よりも拡張してどんどん汗を産生します。

乳幼児では、この働きが大人より弱いことが判っています。夏の基礎体温が冬よりも高くなっているわけです。

(1) 夏に多い感染性胃腸炎

北村明子

感染性胃腸炎にはウイルス性と細菌性がありますが、これからの夏に多くみられるのは主に細菌性胃腸炎です。代表的な原因菌としてカンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌・毒素原性大腸菌・ブドウ球菌などがあり、いずれも便培養検査で原因菌をつきとめますが、培養検査には約1週間かかります。症状は、下痢・嘔吐・腹痛・発熱ですが、血便をみることも多く、時に重症になります。治療で重要なことは脱水にならないように、水分摂取を多めにし、消化の良い食事で経過を見ることです。時に、抗生物質や整腸剤を内服す

る必要があります。症状が強いときは、点滴や入院が必要です。しかし、最大の治療は食中毒を予防することです。

【食中毒の感染阻止対策】

＊手洗いの励行 ＊加熱した食物をとる ＊加熱後は内部まで十分に冷却した後に冷蔵庫に保管する ＊牛肉、牛乳、鶏肉、卵、井戸水、河川水などに注意する。 ＊調理器具の殺菌消毒も必要である。 ＊媒介するねずみや衛生害虫等を駆除することも必要である。



小児科外来ホームページ
<http://webs.to/shounika>

目次

はじめに	1P
「夏の基礎体温」	
今月のレター(1)	
「夏に多い感染性胃腸炎」	1
ニュース&ハイライト	1
7-8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)	2
「熱中症のケア」	

ニュース&ハイライト

- ◆ 7月末までに日本脳炎の予防接種を済ませましょう。盛夏の8月には、当科では予防接種を控えています。
- ◆ 7月中旬から寒川ケーブルテレビに北村先生が出演します。夏季の健康をテーマにお話しします。
- ◆ 咽頭結膜熱が例年以上に全国的に大流行の兆しです。通常、プール熱と呼ばれます。経口感染ですから、手洗いが感染予防で最も大切です。

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

HP //

www.city.sanuki.kagawa.jp/
hospital/

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。

7～8月ごろ流行が予想される疾病

6月末で、ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱などが流行中です。手足口病は、今年は大きな流行がないようです。水痘・伝染性紅斑がすこしみられます。

梅雨があけて本格的な夏の季節を迎えると、夏風邪によるウイルス性髄膜炎に注意します。強い頭痛を訴えて、頻回に嘔吐します。高熱を伴いますから早目の受診が必要です。

マイコプラズマ肺炎が病院周辺で小流行しています。発熱が続き、夜を中心にひどい咳が長引く場合、胸部X線検査を積極的にとる事が大事です。

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。

7月 (1日・15日) 8月 (5日・19日)

定期予防接種の予定 担当医: 北村医師・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。

7月 (7日・21日) 8月 (お休み)

心臓外来の診察 担当医: 秋田医師

第二火曜日 午後二時より実施します。要予約です。

(2) 熱中症のケア

熱中症とは、梅雨明けで急に暑くなった時や体が暑さに慣れていない場合など、体温調節がうまくいかず、体に熱が溜まって急激に体温が上昇し、どんどん水分が奪われて脱水症状に陥ってしまった状態をいいます。

脱水症状のサインが見られたら、すぐに涼しい日陰などに連れて行きます。衣服をゆるめ、頭を高く上げて寝かせます。頭



や体に冷たいタオルを当てて体温を下げます。その後、水分の補給をしましょう。一気にたくさん飲ませるとかえって吐き気をもよおすことがあるので、ごく少量ずつ与えてください。

予防としては、真夏の炎天下や蒸し暑い所で長居しないようにし、帽子をかぶったり、こまめな水分補給や休憩をとるよう心がけましょう

塩分と糖分を適量に含んだイオン水補給が夏場には最適です。