

Department of Pediatrics, Tsukiyama Hospital

月山病院小児科

住所 〒640-8269 和歌山市小松原通り1-3 電話 073-423-2300 FAX 073-423-4000
 E-mail tsuki423@oregano.ocn.ne.jp
 ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/~tsuki-hp/> (～はキ～ド～の@の上の^をshiftで変換)

今月の小児科診察予定

5月13日(火)、27日(火)は午後から大学診察のため
 時間外対応できません
 5月31日(土) 午後診のみ代診になります
 5月から金曜日午前中の診察は月山聖子が担当
 します、女性ならではの視点もあるかと思いま
 す。育児相談等おきがるにお聞き下さい



今月の顔

友香ちゃんは友依ちゃんのお母さん気分

連載：今月はこんな月 5月はこんな月

5月は比較的感染症の落ち着いている時期ですが、今年入園
 や入学された方は集団生活のなかでいろいろな感染症を
 もらってきはじめます、いままで元気だったのに、とお母
 さんを心配させますが、これはある意味しかたのないこと
 で集団生活していくうえで乗り越えねばならない壁のよう
 なものです、ただ「水ぼうそう」や「おたふく」には予防
 接種という手段もあるので考慮してみてください、喘息の
 かたも調子はよくない時期で注意が必要です、気温が高
 くなっていくので皮膚の病気も多くなってきます、虫さ
 れや「とびひ」「水イボ」などが増えてきます、ただ、
 どれも本格的な時期ではないので予防接種にはよい時期で
 特に日本脳炎においては蚊が飛ぶ前の5月が最適です、日本
 脳炎の予防接種は忘れていたかたも多いので今一度母子手
 帳をチェックしてみてください

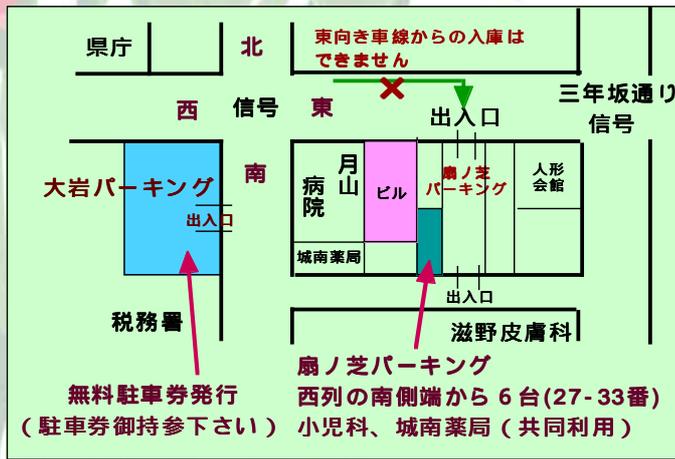
成長痛
 境界領域(整形外科)
 子供は膝や足を痛いと言えることがよくあり
 ます、外傷や腫れがなく、歩行にも異常がな
 い場合、ほとんどが「成長痛」とよばれるも
 のです、これは関節を囲っている筋肉などが
 未熟で関節が不安定なため疲れがたまって痛
 みを感じるようになるため引き起こされま
 す、(骨が伸びて痛みの原因になってるわけ
 ではありません)
症状は
 遠足やよく遊んだ後の夜間に痛みを訴え、
 朝になると軽快していることが多いよう
対処は
 あたためたり、湿布をしたり、お風呂でマ
 ッサージなどをしてあげてください
診察は
 痛みが強く朝になっても軽快しない時や歩
 行に支障がでてくる時などはまれに別の病
 気が隠れている場合もありますので受診して
 下さい

クーラーは使っていないのか
 最近の日本の夏の気温は異常です、日中は38度になったり、熱帯夜が続いたりします、熱のでない私達でさえ暑く苦しいのに、熱がでてくる子供はもっと暑いことでしょう、夏はクーラーを使って室温を25度から27度に調整しましょう(冬は20度くらいにしましょう)、ただしクーラーや扇風機の風が直接あたってはダメです、またクーラーをいれると湿度がさがります、咳をしている時などは湿度の低下はよくありません、加湿器(冬だけのものではありません)で湿度を50%から60%程度に調整しましょう
お風呂はいつがいいのか
 お風呂にはいつたら風邪が悪くなるというのは迷信です、しかし高熱があるときに湯船につかったりするとお風呂は使ってもいいですが、また冷房は使ってもいいですが、ということをよく聞かれます、気温も高くなり夏かぜの時期を前に発熱時の環境についてお話しします
温めた方がいいのか
 発熱の初期や一旦下がっていた熱が再び上がったとき(解熱剤を使用したときなどによく経験する)で本人が寒がっている(特に悪寒や四肢が冷たくなっている)ときは温めるべきです、しかし、この時期は体温があがりきる数時間以内ということになります、その後は本人が暑がっていたり、汗をかいているのに温めてはいけません(暑くして汗をかかして熱をさげようというのは間違いです)
冷やしたほうがいいのか
 高熱が持続する時期(本人が暑がりだしたり、汗をかいたり、顔がほてってくるなど)にはいれば今度は冷やします、水枕や市販の貼るシートなどがいいでしょう、場所は首の後や脇が効果的ですが本人がいやがるようならどうしても使用する必要はありません、また汗を吸った着衣はこまめに替えるようにしてください
つまり最初は温めてその後は冷やす、ということ

発熱時のホームケア
 発熱時に温めた方がいいですか、冷やした方がいいですか、また冷房は使ってもいいですか、ということをよく聞かれます、気温も高くなり夏かぜの時期を前に発熱時の環境についてお話しします
温めた方がいいのか
 発熱の初期や一旦下がっていた熱が再び上がったとき(解熱剤を使用したときなどによく経験する)で本人が寒がっている(特に悪寒や四肢が冷たくなっている)ときは温めるべきです、しかし、この時期は体温があがりきる数時間以内ということになります、その後は本人が暑がっていたり、汗をかいているのに温めてはいけません(暑くして汗をかかして熱をさげようというのは間違いです)
冷やしたほうがいいのか
 高熱が持続する時期(本人が暑がりだしたり、汗をかいたり、顔がほてってくるなど)にはいれば今度は冷やします、水枕や市販の貼るシートなどがいいでしょう、場所は首の後や脇が効果的ですが本人がいやがるようならどうしても使用する必要はありません、また汗を吸った着衣はこまめに替えるようにしてください
つまり最初は温めてその後は冷やす、ということ

月山病院小児科では子供達に有益な情報をお知らせするために月一回院内報を発行しております

駐車場案内



バックナンバー(掲示板参照)：申し出ていただければカラーコピーを差し上げています