

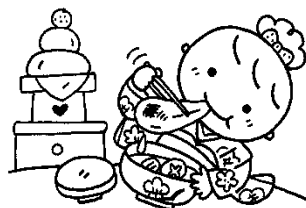
2022年1月号 おおきくなあれ



No. 262

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました！！夢も広がる新年。今年はどうなるのかワクワクしますね。そして、まだまだ寒さが続く冬。体調管理をしっかりして、病気に負けない体づくりをしていきたいですね。先月のクララでは、発熱や咳、鼻汁などの風邪症状の他、気管支炎、中耳炎で来園されるお子さんがみえました。最近は風邪症状で来園されるお子さんの中で、高熱が何日か続く方が多く、中には重症化するお子さんもみえ心配が尽きませんでした。今年も引き続き、手洗い・うがい・消毒を心掛け、一年元気に過ごしていきたいですね。今年の干支は寅年！寅は「動」の意味があり、植物の例えとして草木が初めて地上に生ずる状態を表しています。その為、芽の出たものが成長していく年であり、これから物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。皆さんにとって素敵な一年になりますように…。本年もどうぞよろしくお願い致します。



☆子どもの発熱の特徴と対処法☆

- ◎**子どもの体温の特徴**：子どもの体温は成人と比較すると0.5～0.6℃高いのが普通です。また、午前中は低めで午後になると高くなる傾向があります。個人差はありますが、36.5～37.5℃を上下します。したがって、37℃を超えていても必ずしも熱があるとは言えません。子どもは環境温度の影響を受けやすく、夏期の午後などは37.5℃を超えることもしばしばあります。
- ◎**どうして熱が出るの？**：人間の体は、外からウイルスやバイ菌などの病原体、異物が侵入してきた時に、白血球という血液の成分が動き出して、やっつけようとします。白血球は体の警察官であり、悪い物を捕まえてやっつけます。白血球は平熱よりも高い温度で動き出すため、熱が上がるという反応は、体を守る防衛反応であり白血球が病原体、異物と戦っている証拠なのです。
- ◎**熱が出た時の対処法**：お子さんが急に発熱した場合は、以下2点を把握して下さい。
 1. 意識ははっきりしているか？(痙攣はしていないか?)
 2. 顔色は悪くないか？

○苦しそうではあるが意識がはっきりしている ○周囲に興味を示し痙攣もなく顔色も良い
といった状態であれば、無理に医療機関を受診せず、ひとまずお子さんをゆっくり休ませて、発熱による苦痛を和らげるホームケア(氷枕・水枕などによるクーリング)をしてあげましょう。
しかし、○呼びかけに対して反応が悪い ○顔色が悪く、唇も青い ○痙攣している
などの症状が見受けられる時は、医療機関を受診して下さい。

知っておこう！アレルギー

人間の体には異物なもの(アレルゲン)が入った時、それに対抗する物質(抗体)を作って追い出そうとする働きが生まれます。これは細菌などから体を守るために必要な反応ですが、過剰になると害のない物質まで攻撃してしまいます。これがアレルギー反応です。

【アトピー性皮膚炎】

原因⇒食物、ダニ、ハウスダストなど。

症状⇒皮膚が乾燥し、慢性的に湿疹が出ている状態になり、痒みも強い。ひじ、ひざの裏、首、耳の付け根に多く現れる。

対応⇒皮膚の乾燥を防ぎ、清潔に保つこと。湿疹をひっかき、その傷口から細菌が入って悪化することが多いので、ステロイド軟膏や抗アレルギー剤の服用で痒みを抑える。

【アレルギー性鼻炎】

原因⇒花粉やハウスダストなどのアレルゲンが鼻の粘膜を刺激して起こる。

症状⇒くしゃみ、ひどい鼻水、症状が強いと熱が出ることも。

対応⇒抗アレルギーの点鼻薬や抗アレルギー剤の内服で症状を抑える。



【じんましん】

原因⇒青魚や甲殻類等の食品の他、花粉や虫刺され、体調を崩した後やストレス、アレルギーなど。

症状⇒皮膚が部分的に赤く腫れ、とても痒い。数時間から一日程度で治まることが多い。

対応⇒患部を冷やした方がよく、痒み止め、抗アレルギー剤などを服用する。ゼーゼーと息苦しさうな場合は早めに受診する。

1月の行事

☆1月1日～1月3日(正月)

元旦から3日までを三箇日と言い、一般的にはこの期間がお正月とされています。年神様を迎えて新年を祝い、豊作を祈る行事が起源になっています。

初詣に出掛けたり、『一富士・二鷹・三なすび』が、縁起が良いとされる初夢もあります。元旦の夜から二日の朝にかけて見るのが一般的なようです。

☆1月7日(七草)

1月7日の朝、春の七草を入れたお粥を食べるといって七草粥は、正月の行事の1つとして定着しています。春の七草が入ったお粥を食べると1年間を無病息災で過ごせるとされています。春の七草は、【セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ】の7種類。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも補えるお粥です。

☆1月15日(小正月)

旧暦で元旦にあたる1月15日におこなわれる小正月。実った稲穂に見立て、紅白の餅を柳の枝に飾る餅花。また、正月飾りや書初めを燃やして五穀豊穡や厄除けを願う、どんど焼きも有名ですね。

