



発行：2018年9月25日



保健だより 10月号

日中は暖かいと思っても朝夕は急に冷え込んできたり、気温の差が激しく何を着たらよいか戸惑ってしまう季節です。気候の変化に伴い体調を崩すことが多くなるのもこの時期ですが寒いからとすぐに着込むのではなく、衣服を調節しながら丈夫な身体づくりを心がけましょう。

国立感染症研究所が、「首都圏における風疹急増に関する緊急情報」を発表

国立感染症研究所は19日、今年の風疹の患者数が496人となり、昨年1年間の5倍超に達したと発表した。患者は東京都や千葉県などの首都圏と、愛知県で多い。

9日までの1週間に報告された患者は127人。前週は、前々週と比べ報告数が減少していたが、増加に転じた。都道府県別では東京が32人、千葉が27人、神奈川が19人、埼玉と愛知が11人。

風疹はくしゃみやせきで感染する。妊娠初期の女性が感染すると、赤ちゃんが難聴や心臓病、白内障になるリスクがあり、妊婦や家族は特に注意が必要。潜伏期間は2～3週間。予防にはワクチン接種が有効だが、妊婦は接種できない。



「起立性調節障害」症状や治療は 岡山大大学院・岡田准教授に聞く

山陽新聞 2019年9月3日より

思春期の子どもを中心とした病気の一つに、だるさやめまい、頭痛などが続く「起立性調節障害（OD）」がある。自律神経の不調が要因で、朝起きられず不登校の要因にもなっているという。県教委は医師、養護教諭による委員会を立ち上げ、本年度中に学校での対応などをまとめたガイドラインを策定する予定だ。メンバーの岡山大大学院の岡田あゆみ准教授（小児医学）に症状や治療法などを聞いた。

《症状・治療》本来、人間は立っただけでも座っただけでも、全身の血流を安定させることができる。自律神経の調節機能によるものだ。この機能が不調になると、体を活性化させて血圧を上げる「交感神経」と体を休めて血圧を下げる「副交感神経」のバランスが崩れる。起き上がった際、体や脳への血流が少なくなり、頭痛や立ちくらみ、全身の倦怠（けんたい）感といった症状が出る。午前中、特に調子が悪く、なかなか起きられないケースが多い。

急に身長が伸びるなど、身体の発育が進む思春期に多くみられ、日本小児心身医学会によると、軽症も含め小学生の約5%、中学生の約10%がODと推計されている。明確な原因は分からないが、遺伝的な体質や精神的ストレス、生活習慣などが関係するとみられている。治療法で決定的なものはない。外来では、体を循環する血液量を増やすため水分の十分な摂取、血液を送るポンプの役割がある下肢を鍛える運動などを指導している。

重症の場合は症状に合わせた薬を服用するが即効性はない。焦らず少しずつ生活の質を上げていくという考え方が必要だ。

薄着の習慣は秋がチャンス！

秋になると日中の日差しが柔らかくなり、朝晩の気温が低下してきます。季節の移り変わりをうまく利用して、薄着の習慣をつけていくのが健康づくりのコツです。

私たちの園では、「薄着・裸足保育」を健康な体づくり・子どもの遊びへの意欲醸成のための要であると考えています。遊ぶ時は散歩時を除いて体づくり意欲づくりのために裸足・薄着に取り組んでいます。

◎薄着にするとどうして健康な体がつくられる？

もともと人間も動物の一種なので、「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。

皮膚には、身体の内部の保護と共に、外界の温度を即座に脳（間脳）に知らせ、体内の温度をいつも一定に保とうとする働きがあります。暑ければ、皮膚の血管を広げて血液の流れを多くし、体温を発散させようとする。それでも不十分なら、汗をかいて体内の余分な熱を発散させ、体温を下げようとする。寒い時は逆に、皮膚の血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。このように、皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。免疫力が強くなることで「病気になりにくい健康なからだ」になっていくというわけです。では反対に、普段から厚着に慣れているとどうなるかといえば、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。また、厚着で暖かすぎると、身体の放熱反射（体熱を放射する反射）が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたりやすくと、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまいます。その結果、風邪もひきやすくなってしまいます。普段から薄着を心がけていれば、しょっちゅう訓練しているようなものなので、体温は奪われにくくなります。

◎では、実際にどうすれば？

「子どもは大人よりも体温が高い」ということと、「よく動く」ということを頭に入れておき、もう1枚着せようかどうか迷った時は、その日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。＜参考文献＞日本保育園保健協議会 編 『保育保健の基礎知識』 日本小児医事出版社

