

小児科ニュースレター

梅雨の晴れ間にみえる青空に、夏がすぐそこまできていることを感じます。夏は自然の強さ、美しさ、不思議さ、面白さを感じることができるので、一番好きです。外遊びもたくさんできるし、おいしいものもたくさんありますね。家族で夏を楽しみましょう。私も楽しむぞ〜 (京)

◆感染症情報◆ (6月下旬)

長野、北信、長野市保健所への届け出では、溶連菌、感染性胃腸炎、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、の順に多いです。おたふくかぜはかかった方が良くと誤解されている方もいるようですが、髄膜炎や難聴の合併症もあり、お子さんにはかかってほしくない病気のひとつです。ワクチンで予防しましょう。1歳以上なら何歳でも接種可能です。



◆研修医先生からのご挨拶◆
 研修医 2年目の根本和明です。6月20日から2週間、信越病院で地域医療研修でお世話になっています。夏の信濃町は空気も綺麗で爽やかで過ごしやすいそうですね。

書いていて思い出したのですが、私は中学生の頃、剣道部に在籍しており、夏の合宿中にハードな練習中にフラフラしてきてトイレで嘔吐したことがあります。今思えば、熱中症だったのかな〜

◆熱中症について◆

これから暑くなると思いますので、今号では熱中症についてお話します。熱中症は高温下で高齢者だけがなるものではなく、常温下でもスポーツ中には筋肉から大量に熱が放出されるため一般成人でもなります。特に体温調整機能が弱い乳幼児は要注意です。熱中症はテレビでも報道されるように場合によっては重篤な状態になることもあります。熱中症はまず予防が大切です。屋内外関係なく、高温多湿下に長時間いることは避けて下さい。水分、塩分接種は肝心ですが、子供たちには1時間おきくらいに水分を与えるようにして下さい。直射日光を避けて、外出する際には帽子を被らせるようにして下さい。ベビーカーの中は高温になりやすいのでより注意して下さい。予防に気をつけていても実際に熱中症になってしまうことがあります。熱中症かどうかはある程度症状で分かります。自分で症状を訴えられる子はめまい、吐き気、頭痛、腹痛などを訴えます。言葉が話せない乳幼児は顔が火照っているか、触れると暑いか、皮膚が乾燥しているか、グッタリしているか、尿が出ていないか、吐いていないかなどに注意して下さい。熱中症かなと思ったら、まず涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめて風通しを良くして下さい。体を冷やししながら水分と塩分を与えて下さい。冷却は濡れたタオルを当てて扇ぐなどと効果的です。もし意識障害(意識が無い、反応が鈍い、言動がおかしい)や、痙攣などある場合は救急車を呼んで下さい。また意識障害が無くとも症状が改善しない場合は速やかに病院を受診して下さい。熱中症に気をつけて夏を楽しんでお過ごし下さい。(長野市民病院 研修医 根本和明)

外来時間のご案内

受付時間		月	火	水	木	金
午前	8時15分 - 11時30分	○	○	○	○	○
	診療開始は8時45分					
午後	1時 - 2時					
	2時 - 3時	予防接種(予約制)	相談外来(予約制)	相談外来(予約制)	予防接種(予約制)	
	3時 - 3時30分	○			○	
	3時30分 - 4時30分			○		

【7月の休診】

8日(金)
 21日(木) 午後
 ★25-29日

【信濃小中学校訪問】

20日(水)
 13-15時

米国に研修にいきます。長い休診でご迷惑おかけしますがご理解をお願いいたします。

