

酷暑の後、涼しい日が続きましたが、秋から冬にかけて気温が高くなる予報です。気温が上がり、湿度が高くなると、呼吸器や皮膚の繊細な子は辛くなってきます。都内では、RSウイルス、溶連菌、百日咳、風疹、インフルエンザが増えています。中野区では、RSウイルス、手足口病が増えてきました。今月は、中でも話題の「風疹」そしてスポーツの秋にふさわしい「靴」をメインにお届けします。

あけぼのトピックス

あけぼのでは、38.5℃以上の高熱、咳、鼻水などの症状が増えてきました。



風疹

風疹の感染者が9月中旬時点で累計642人と発表されました。現在、定期接種は2回で、対象は1歳児と小学校入学前1年間にあたる幼児です。1990年4月1日以前に生まれた人は、接種の機会があっても1回です。また、先天性風疹症候群の予防を目的に中学生女子のみに接種していた時期がある為、年齢や性別によって接種の有無にばらつきが生じています。そのような背景があり、30～50代の男性に感染者が増えているのです。一度感染すれば大部分の人は生涯感染しません。しかし発疹の診断は難しく「子どもの頃かかったはず」と思っても実は違う病気だったということが多々あります。

そして、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群と呼ばれる障害を引き起こすことがあります。難聴、白内障、心臓の病気などです。しかし妊娠中は風疹の予防接種を受けることができません。妊娠の時期が早い程、先天性風疹症候群を発症する確率は高くなります。妊娠1ヵ月で50%以上、2ヵ月で35%、3ヵ月で18%、4ヵ月で8%程度と言われていています。子どもや妊婦さんへの感染予防の為にも、母子健康手帳を確認し、記載がない場合は、予防接種を受けましょう。

感染経路は咳やくしゃみなどによる飛まつです。2～3週間の潜伏期間を経て、発熱、発疹、耳の下～首にかけてのリンパの腫れなどが表れます。



麻疹

麻疹も感染者が増えています。風疹との違いをみてみましょう。

ウイルスは全く別物です。感染力はとても強く、空気感染、飛まつ感染、接触感染によってひろがります。年齢が高くなるほど、重症化する傾向があり、脳炎や肺炎で、重篤な後遺症が残ったり、時には命を落とすこともあります。熱、咳などの風邪症状が2～3日続き、口の中にコプリック斑という白い斑点ができます。熱はいったん下がりが再び上がります。4日目位から全身に発疹が出て、7日目に症状はピークを迎えます。

麻疹の予防接種は、日本では1966年に開始されています。ただ、義務化されたのは1978年です。それまでは、希望者が受ける任意接種だった為、それ以前に生まれた世代は、接種していない人が多くいます。ところが40歳以上の人の多くは、予防接種は受けていなくても、抗体を持っている人が多いです。前述の通り、麻疹は感染力が非常に強く、周りで流行すると、確実に感染してしまいます。その時代をかいくぐってきた世代なので抗体を持っている人が多いのです。

さて、ちまたでは流行し始めたインフルエンザについても、少し触れておきましょう。

～小児インフルエンザワクチンの助成～

対象者：

中野区在住の生後6ヵ月～小学校就学前の幼児。

助成額：¥1,000

期間：

平成30年10月1日～平成31年1月31日



～主な症状～

- 38℃以上の高熱、咳、鼻水、関節痛、嘔吐
- 下痢、倦怠感などが急に襲ってくることが多いです。検査キットもまだまだ改善途上にある為、結果が陰性でも、症状等から診断されることはよくあります。



正しい靴の選び方、履き方



外遊びに最適な季節がやってきました。そこで、今一度、「靴」について見直してみましょう。

足に問題を引き起こす靴は、「足のサイズより大きな靴」です。大切な骨や筋肉等をつくる成長期の子どもの足は、とても「やわらかい」です。大き過ぎる靴は、歩いたり走ったりする度に、足が中で簡単に滑り靴の先に指先がぶつかり、容易に足指が曲がってしまいます。

これを防ぐ重要なポイントは「足の長さ」「足の周り」「足の幅」を半年ごとに測ることです。なかなか難しいですが…。そして、足に合った靴を「正しく履く」ことです。一番やってはいけないのが「つま先トントン」です。つま先トントンすると、どんなに大きな靴でも、指先が前に押し込められて指がぶつかります。靴はかかどが要です。かかどがしっかり収まっていないと、靴の中で足が不安定になり、トラブルを引き起こすのです。「かかとトントン」で、靴ひもやベルトをしっかり締めます。これが最も大切です。

～正しい靴の履き方～

- ①両手で靴をしっかり持ち、足を入れる。かかとは踏まない。
- ②つま先を上げて、かかとを軽くトントンする。
- ③ベルト、ひもをしっかり締める。
- ④歩いてみて、ブカブカしていないか確かめる。
- ⑤しっかり履けるとつま先もゆったり余裕が出る。

合わない靴を履いていると、素早く動けず、事故のもとです。いざという時に逃げられず、交通事故に遭うリスクも高くなります。脱げやすい靴を履いていると、足の指先を持ち上げて、靴が脱げないようにロックして歩くようになります。これを続けていると指が浮いて地面につかない



■ 体重がかかっている箇所

足の指に体重が均等にかかっていないために、転倒や巻き爪を引き起こすことも。

「浮き指」になります。指が地面につかないので、踏ん張れません。

これは、がに股やO脚につながり、肩こり腰痛の原因にもなります。足がゆがむと、それだけで脚の骨もゆがみ膝、腰、背骨の骨のゆがみにもつながっていきます。子どもの足をしょっちゅう測ることは難しいかもしれませんが「正しい履き方」を教えてあげたいですね。

10月号、いかがでしたか



ギュギュっと詰め込み、ボリュームいっぱいにお届けしました。読書の秋にお楽しみくだされば幸いです。

子どもの病気は、我が事以上に辛いですよね。特にこの時期は、呼吸器、皮膚についての質問が増えます。質問の内容から食欲に学ばれる姿勢がうかがえて、私はとても嬉しいです。これからも、いろんな質問をお待ちしております。

寺澤