



ひなたぼっこ



はしもと小児科
院内報

もうすぐ夏休み！皆さんは計画を立てていますか？高校生以上になると一緒に過ごす時間も少なくなって少し淋しい親心… 夏休みはぜひたくさんの思い出を作ってくださいね。

Vol. 8 No. 32 July 2024

院長のひと一言



赤ちゃんの命を守れ！ 進化するワクチン



RS ウイルスからの感染症をご存じでしょうか？

RS ウイルス感染症は、2 歳までにほとんどの子どもが罹患しますが、多くは普通の咳かぜとして推移します。しかし小さい赤ちゃん(生後 6 か月未満)がこのウイルス感染症にかかる入院するなど悪化することが知られています。日本でも RS ウイルス感染症は、毎年、約 3 万人もの赤ちゃんが入院している「たちが悪い」ウイルス感染症です。合併症に無呼吸、急性脳症があり、後遺症としてゼイゼイが残ります。そのうえ、有効な治療方法は無く、赤ちゃん自身に使える RS ウイルスワクチンは世界中で望まれています、いまだ成功していません。

最近、妊娠中にお母さんにワクチンを接種することで、胎盤を通して胎児へ中和抗体が移行して、赤ちゃんが守れる方法が使えるようになりました。妊娠 24 週～36 週の妊婦に 1 回ワクチンを接種することで赤ちゃんを守ることができるのです。重度の RS ウイルス感染症に対して、生後 3 か月以内の赤ちゃんの 8 割以上、生後 6 か月以内の赤ちゃんの約 7 割に有効とのデータが出ました。

気になる副反応ですが、健康被害はプラセボ(ニセ薬)と変わらず、安全性が証明されています。出生体重など赤ちゃんに対する影響もみられなかったということです。

この事実を受け、日本小児科学会では、今年 RS ウイルス母子免疫ワクチン(販売名:アブリスボ筋注用)の接種を、妊娠 24～36 週の妊婦に接種することを勧めています。このワクチンは 60 歳以上の高齢者にも使用できます。

気をつけたいのが、成人用の RS ウイルスワクチンがもう一つ発売されていることです。基礎疾患(心臓疾患、呼吸器疾患など)を有する高齢者では死亡の原因となることがあります。この RS ウイルスに対する高齢者用のワクチン「アレックスビー」が 2023 年 1 月から日本でも接種できるようになりました。60 歳以上が対象です。さだまささん出演のテレビ CM をご覧になった方も多いと思います。このワクチンは妊婦には使えませんのでご注意ください。

スタッフひろば



子どものころの憧れ

私はハリーポッターが好きなのですが、初めて原作を読んだ時、主人公のハリーと同じ年齢でした。魔法学校への入学の手紙が来る話を読み、「私にも届いたらどうしよう」とソワソワしていました(笑)。もちろん届くはずもなく、少しショックを受けたことを今でも覚えています。さて、最近関連のゲームが発売されました。やってみると大変な思いをしたりして、「魔法使いにはなれないな…」と感じてしまいました。子どもだからこそ純粋に好きなことに憧れることができたんだなあと思います。みなさんも子どもの頃憧れたものに今触れてみると面白いかもしれませんね。スタッフ Y

熱性けいれんについて



海賀千波先生

「けいれん」というと怖い印象を持つ方が多いと思いますが、熱が出た時に起こる「熱性けいれん」は日本では約 9% の子どもたちが経験するとされています。実際、保護者の方から相談を受けることも多い疾患です。

6 か月～5 歳くらいの乳幼児期に起こりやすいとされていて、典型的には意識を失って手足をバタバタ震わせるような動きをするのが特徴です。

5 分以内に止まることが多く、けいれんをすることでの後遺症など基本的にはない予後は良好なものです。ただ目の前で起こると慌ててしまうのも無理はないので、もしもの時に少しでも落ち着いて対応できるように知っておくといかなと思うことを紹介します。

- まずは周りにもものがない安全な場所に寝かせる
- けいれんの際は吐いてしまうことも多いので詰まらせないように横向きにする
- 舌を噛まないように口の中に手を入れたり、何かを口に挟むようなことはしない
- 余裕があれば動画を撮るか、どんなけいれんか様子を観察する

もちろん対応に困ったり、不安なことがあればすぐにかかりつけや救急相談センターに連絡をしましょう。熱のたびに繰り返しやすい子はけいれんを予防したり、詳しい検査をした方がいいこともあるので、相談してください。

“やさいのはなし” 3



今年もさらに暑い暑い夏がやって来ます。梅雨の間に、皆さん食欲は落ちていませんか。

夏のお昼に、素麺をつるつると簡単に終わらせてしまうことはないでしょうか。その際には特に鉄を含むタンパク質系の食材と、その吸収を促すビタミン・ミネラル豊富な野菜と一緒に召し上がってくださいね。お時間のない時は市販の魚肉ソーセージ・カニカマなどの練り製品、ワカメ・もずく・のりなども活用してください。

そこで私の夏の一押しは、なんと言っても**モロヘイヤ**です。(アラビア語では「王様の野菜」の意)

クレオパトラも食したと言われるエジプトの野菜の王様なのです。収穫は 6 月～10 月。今では沖縄以外、関東でも栽培していて身近なものになって来ました。

ビタミン・ミネラル・食物繊維は基より、カルシウム・鉄も含む栄養価の高い健康野菜です。ところが春先にネット上に「モロヘイヤには毒がある」と流れたのです。タネやそのサヤには確かに含まれている様ですが、成長した葉や茎にはまったく問題はありません。食べない方が毒かも知れませんが。

私は買った夜茹でて、かけつゆ程の液につけて冷蔵庫に入れておきます。(塩分が気になる方は醤油洗いしておくだけでも OK です) 次の日の朝、納豆と一緒にご飯にかけても、お昼の麺類のつゆに混ぜても(刻んだトマトを混ぜるとさらにサッパリ)、夕食の冷や奴に薬味と一緒にのせても美味しくいただけます。

(お好みでごま油やラー油をプラスしてもいけますよ)

もちろんですが、味に癖もなく、自然なとろみがつくので離乳食にもとても便利な食材です。

さあ疲労回復にもバランス良くしっかり召し上がって、長～い夏を乗り切りましょう。

栄養士 しのはら



掲示板



夏季休暇 8 月 11 日～8 月 18 日

