



子供をつれて海水浴に出かけるのですが夏の紫外線対策を教えてください。
(沖縄行きにウキウキしながら子供のことが気になる新米ママ)



それでは今回は子どもの紫外線対策についてお話ししましょう。かつて日光浴はビタミンDの合成を促進するために推奨されてきましたが、最近は食事から十分にとれるので必ずしも必要とはいえないくなってきています。むしろ紫外線による皮膚へのダメージが心配され、日光浴の効用よりはむしろ紫外線防御に重点が置かれ始めました。紫外線は可視光線より短い波長をさし、その中で長いものからUVA、UVB、UVCとわけられています。皮膚に障害を与えるのは主にUVBです。紫外線の大部分はUVAです。11時から午後1時の間に1日の紫外線の60%が照射されます。そこで乳幼児の外出には余裕を持って行動し、10時から午後3時までを避けましょう。

乳児の皮膚の特徴は角質層が薄く、脂肪が少なく、汗腺がおおいことです。一方水分量は成人と同等です。すなわち紫外線の影響を受けやすく、汗をかきやすいのです。そのために成人よりは更に保護が必要です。紫外線による症状として急性期は日焼け、色素沈着です。慢性の症状はしみや肌の弾力性の低下であり、究極的には皮膚がんを発症することもあります。

防御法：基本的には夏季では10時から午後3時までの外出を避ける。帽子、長袖の衣類、日陰の利用です。海水浴では水着の上からTシャツを着るのもよい方法です。海水浴では紫外線対策とともに熱中症や脱水に注意してください。水分は飲料水であればどちらでも大丈夫ですが、最近薬局で販売している経口補水液がより安全です。

サンバーン：小児には小児用のサンバーンが向いています。小児用では安全性の面から紫外線予防には紫外線散乱剤を主に使用しているからです。その他汗などの耐水性に優れ、石鹼でも落ちやすいようにデザインされているものもあります。海水浴での使用は比較的強力なもの、すなわちSPF(Sun protection factor)で30以上、PA(Protection grade of UVA)++以上のものを選んでください。いずれにせよ事前にテストしてかぶれないかどうか見ておくことは必要です。

夏は汗をかいて湿疹が悪化したり、搔くことにより「とびひ」になったり、「みずいぼ」が悪化したりお肌のトラブルがおきやすくなります。基本はまめに入浴、シャワーで皮膚を清潔に保つ、「とびひ」では適切な経口抗生剤と塗り薬が大切です。「みずいぼ」ではピンセットで取る方法もありますが子供は痛くて嫌がります。お薬を飲んで直す方法もあります。いぼが大きかったり、数が少ない場合はテープを貼って直す方法もあります。テープ法では痛くありません。1週間ぐらいできれいに直るでしょう。いずれもOCFCで行っています。

(OCFC院長)

医療法人社団 オー・シー・エフ・シー(OCFC)会

OCFC

Okawa Children & Family Clinic

大川こども&内科クリニック

小児科・内科・アレルギー科 (併設 病児保育室 うさぎのママ)

東京都大田区多摩川1-6-16

院長 大川 洋二

診療時間:月~金 午前 8:30~12:00 午後 2:00~6:00
土 午前 8:30~12:00 午後 1:00~3:00
(日曜・祝日休診) 駐車場五台あり

予約専用 03-3758-0099 代表番号 03-3758-0920

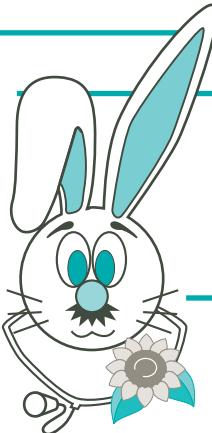
E-mail: info@ocfc.jp URL: http://www.ocfc.jp

うさぎのママ お問い合わせ

直通電話 03-3758-0066 E-mail: usagimama@ocfc.jp



東急多摩川線矢口渡駅前



OCFC NEWS

2005年 8月1日号

Vol.23

大川こども&内科クリニック

日本脳炎の勧奨接種中止

希望の方は接種できます。

厚労省5月30日勧告 日本脳炎ワクチン接種の積極的勧奨の差し控え

日本脳炎ワクチン接種が原因と考えられる急性散在性脳脊髄炎(ADEM)が発症したため、厚労省はこのワクチンの奨励接種を5月30日中止しました。この事実(ADEMを発症する危険性)を了解のうえ接種を希望する方はワクチンを受けられます。この発生の頻度は100万回・人に一人以下です。既に接種を受けられている方は現在特に副反応がなければ心配ありません。

現在も北海道を除く日本各地、東南アジアは日本脳炎ワクチンの汚染地域です。日本での発生数は年間2~5人程度ですが、東南ア

予防接種を受けるかどうかは保護者の方の判断ですがOCFCではこう考えます。

- ①東南アジアに旅行・滞在する予定のある方は日本脳炎ワクチン接種をする方が安全である可能性があります。
- ②関東を含む西日本で養豚場等の近くに滞在あるいはキャンプなどをする場合は日本脳炎ワクチン接種をして発症予防をする方が副反応による不利益をうけることより優っている可能性があります。
- ③都市部で生活されている方はもうしばらく様子をみてから、あるいは来年以降の新

型ワクチンの実用化を待って、接種を決められても良いでしょう。

- ④いずれの状況の方でも予防接種をしてADEMになる可能性より日本脳炎になることが心配であるならば予防接種を受けられるのも一つの選択です。

厚労省の通達があった後OCFCでは同意書を頂いて日本脳炎ワクチンを26名の方に接種しています。(7月22日現在)接種される方は例年の10%ぐらいです。

8月の休日診療はありません。

8月の休日診療はありません。8月6日、13日は休診です。20日、27日は午前中の

み診察します。アレルギー外来(大柴先生)は20日、27日午前中に行います。

OCFC INFORMATION

感染症 だより

2004~2005年インフルエンザ最終報告

インフルエンザ予防接種は4ヶ月から76歳の方に接種し、接種者は3254名でした。一人の方にアナフィラキシーショックがおこり東邦大学に紹介いたしましたが、入院には至らず、無事帰宅なさいました。他の副反応は局所の腫大または発熱で1%以下でした。インフルエンザの迅速診断は延べ1687回で過去最大、最終検査日は5月23日でした。診断はA型472名、B型462名、3月まではB型が多くたのですが、4月から再びA型の流行となりました。結局21世紀最大の流行です。12月に予防接種の接種が低下したのが原因のひとつかもしれません。OCFCでは今年も10月より水銀を含まないワクチンを使用して予防接種開始です。安価なワクチンもご用意いたしますので成人の方はご利用ください。

大流行の流行性耳下腺炎と水痘

4月に入って、おたふくと水痘の流行が始まり、7月になってもおさまりません。流行性耳下腺炎は4月30人、5月39人、6月19人の88名、水痘は4月11人、5月22人、6月44人の77名です。おたふくでは耳下腺より頸下腺が腫れる方が多いようでした。また水痘もおたふくも予防接種をお済みの方も発病されています。予防接種をお済みの方では症状は軽いようです。髄膜炎や脳炎に至った方はいらっしゃいませんでした。

依然と続く感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は4月209人、5月197人、6月123人の529名で疾患としては最多の患者数です。4月、5月はロタウイルス、6月から夏にかけてはアデノウイルスやノロウイルスとなります。アデノウイルスでは3~4週間も下痢が続く患者さんがいらっしゃいます。患者さん本人は比較的元気なのでお母さんがんばってください。これから夏、細菌性の下痢もあります。食中毒の季節です。時間を置いた食物は摂取しないように気をつけましょう。

夏風邪の流行

アデノウイルスは近年1年中見られるようになりましたが、やはりこれから8月にかけて増加します。アデノウイルスによる滲出性扁桃炎、咽頭結膜炎(プール熱)、流行性角結膜炎は合わせて121名、6月が94名と急増中です。熱は5日間続くこともあります。水分補給を十分にしてください。

コクサッキーウイルスやエコーウイルス、エンテロウイルスによるヘルパンギーナ、手足口病も増加中です。ヘルパンギーナは5月からみられ3名、6月は34名7月に入り急増中です。ヘルパンギーナは熱が下がった後のほうが咽喉が痛く水分も取れないようです。手足口病はこの期間27名でした。

その他の感染症

溶連菌も流行して4月から6月で74名、マイコプラズマ肺炎は15名でした。5月には麻疹の方が1名いらっしゃいましたが他への伝染はなかったようです。

うさぎのママ だより

うさぎのママご利用は4月94名、5月87名、6月104名と昨年とほぼ同数です。毎日定員一杯でお断りすることも多く迷惑をおかけしております。入室の患者さんは上気道炎が多いですが、水痘、流行性耳下腺炎、アデノウイルス感染症など伝染性疾患も増えています。点滴治療などの日帰り治療でご利用なさった方もいらっしゃいます。

入室状況の映像サービスはアンケートの結果ご利用者が少ないので延期といたしました。

OCFCホームページ、メールマガ好評発信中

昨年4月にOCFCHP開設以来HPにいらした方は6月には3万人を超えるました。トップページにはクリニックの診療予定、じっくり外来や神経外来、心理発達外来の予定、花粉症やインフルエンザの最新情報を掲載しております。また昨年7月より週刊OCFCメールマガジンを発行しております1周年を迎え、52号を越えています。購読者は600人を越えました。購読申し込みはホームページからどうぞ。ホームページのアドレスはURL:<http://www.ocfc.jp>です。是非アクセスしてください。

テレビ取材 TBS BSI

7月にTBS衛星放送BSiの取材を受けました。放送は医者が進める専門医のコーナーで紹介されるようです。8月1日午後10時より放送されます。どうぞご覧になってください。取材を受けた方でご覧にならなかつた方はビデオテープがありますのでご希望の方にお貸しいたします。

病診連携

病診連携で紹介した患者さんは61名でした。外来紹介では頭痛のMRI検査で東邦大学放射線科に3名お願いしました。46名は外来紹介で乳児の母斑症で東邦大学形成外科、虎ノ門病院皮膚科、成育医療センター皮膚科にそれぞれ紹介しております。小児の歯の異常は東京医科歯科大学小児歯科、ヘルニアなどの外科疾患は東京医科歯科大学小児外科に紹介しております。成人の方では急性腹症で東邦大学総合診療科に紹介しました。入院患者さんは12名です。成人の方の紹介入院が多いようです。川崎病は日赤医療センターに、多形滲出性紅斑を東邦大学小児科、1ヶ月の尿路感染症を社会保険蒲田総合病院に紹介しました。乳幼児の肺炎も蒲田総合病院に紹介しておりますが、OCFCで点滴を希望される方が多く、肺炎での入院は激減しております。

他院からの紹介者は12名、地方の医療施設あるいは東邦大学小児科からの喘息患者さんの紹介が6名でした。食物アレルギーの患者さんも2名で、アレルギー疾患が半数を超えています。

院長のサイエンティフィックアクティビティ(Scientific activities)

4月には日本小児科学会総会が東京で開催され出席しました。7月はじめには東邦大学の医学部5年生が実習に来ました。ご協力くださった患者さん、ご父兄には感謝いたします。現在東京大学大学院の学生でOCFCの小林看護師が来院の皆様にアンケート調査を行っています。ご協力ください。アンケートの目標は日本人小児の生活の質をしらべる尺度の作成です。

保護者の方を対象にしたいいくつかの雑誌の監修をしました。機会があればご覧になってください。

☆オレンジページ8月2日号「子供の夏のトラブル解決術」

☆女性自身7月5日号「ママのための新家庭の医学」

診療時間

栄養相談の予約:代表電話で直接予約下さい。
大田区の各種健康診査は火・木・金の午後2:00~4:00にお越し下さい。検査希望の方は代表電話にて直接予約下さい。

曜日	8:30~12:00	14:00~16:00	16:00~18:00
月	小児科・内科(院長)	乳健・予接・ア・慢	小児科・内科(院長)
火	小児科・内科(院長)	乳健・予接・ア・慢	小児科・内科(院長)
水	小児科(院長) 内科・循環器(上田)	乳健・予接・ア・慢	小児科(富沢) 1・3水 じっくり外来(院長)
木	小児科・内科(院長)	乳健・予接・ア・慢	小児科・内科(院長)
金	小児科・内科(院長)	乳健・予接・ア・慢	小児科・内科(院長)
土	小児科・内科(院長) 1・3・5土 小児科・循環器(佐々木)	乳健・予接(1時~2時)	小児科(荒木):2時~3時 1土 神経発達(荒木1時~3時) じっくり外来(院長:不定期)
日曜・祝日	2・4土 アレルギー(大柴)	栄養相談(関)(乳幼児、生活習慣病)	9時~12時 休日診療・予接(院長・荒木・佐々木)

乳健: 乳児健診、予接: 予防接種、ア: アレルギー疾患 慢: 慢性疾患 栄養相談の予約: 代表電話で直接予約下さい。
●毎週日曜日午前予防接種しております(要予約) ●土曜日のじっくり外来の予定は受付またはホームページでご確認ください。

■電話・インターネット予約サービスコード

項目	サービスコード	項目	サービスコード	項目	サービスコード	項目	サービスコード
小児科一般	11#	乳幼児健診	16#	2種混合	22#	日本脳炎	28#
内科一般	12#	健康診断	17#	麻疹	23#	その他	29#
アレルギー/慢性疾患	13#	確認	20#	風疹	24#		
隔離感染症	14#	取消	30#	水痘	26#		
予防接種	15#	3種混合	21#	おたふくかぜ	27#		

予約の空き情報は40#でご案内いたします。予防接種(15#)を押した方はさらにサービスコードで希望される項目を指定して下さい。サービスコードの確認を、よろしければ0#誤っていれば1#で行って下さい。

院内設備: 隔離感染症室、電話自動予約機(24時間対応)、空気清浄装置(臓器移植にも対応できる)

(3台) オゾン空気清浄・防臭装置(2台) 電解水発生装置、消毒用専用スライサー

検査機器: レントゲン装置、自動解析装置付心電計、血球分析器、CRP/ASO測定機、検尿器、

電子スパイロメーター、血糖測定器、経皮酸素分圧モニター、24時間酸素分圧モニター、

聴力検査機器、心電図モニター、チップノメトリー、アトムネオテープル

院内設備・機器