サンクリニック通信

第四十二号

令和元年十一月十六日発行

住所　横浜市旭区柏町
★TEL　045-366-6821

病児保育室
サンクリキッズ より

秋の行事は盛りだくさんで
子どもたちも大忙しでしたね。
これからやって来る冬に備え、
親子でいったん深呼吸。
疲れた時は　眠ってしまいましょう！

目次

病児保育室サンクリキッズより……1～6頁
子どもの目の発達と弱視について……7～8頁
薬の飲みかた……9～10頁
重ね煮の本紹介します……11頁
お知らせ……12頁

― 孫のご機嫌 ―

「（なにも……いたしません）」

保育園・幼稚園（預かり型）等に通う子どもたちのうち

病児保育室の利用率 わずか、2割です！

近年、ますます必要性が叫ばれ様々な形態の病児保育が増えてきました。ですが全国的にみると実態はこうです。ひとつは、働き方の見直しとして、子どもが病気の時に仕事を休みやすくなった、という現場が増えたことが一因でしょうか。一方で、「使いたくても使えない」という不満の声もたくさんあります。

子どもがかわいそう攻撃

保育園でも

「お母さんがおうちで一緒にゆっくりできないの？」

「保育園でさえも、病児保育を否定する先生がいるんだなあ。
仕事休まないで人に預けてる私は、
ダメな母親だと言われてるみたい…」

病院でも

「こんなになるまでどうして連れてこなかったの？」

「これはお母さんと一緒にいたい病だなあ」

「放っておいたつもりじゃないんだけど…
病院に連れていく時間がなくて…」

「一緒にいてあげたいのは私も同じ。
それ言われるとツライ…」

職場でも

「風邪ばっかりひかせて、両立できてないんじゃない

「急に早退したり休んだり…迷惑なんだよなー」

「生活のためには辞めるわけにはいかない。
でも…正直、申し訳なさ過ぎて
毎日がツライ…」

「自分が一番分かってる……
言わないで……」

親・義父母から

「こんなに小さいうちから保育園に入れるの？」

でも２人で働かないと
生活できないんです。
私だって本当は
もっと一緒にいてあげたいのに

ママ友から

「私ならうちでゆっくり休ませるけどなあ」

「人に預けるなら、私はおじいちゃんやおばあちゃんに預けるよ」

頼れる身内も近くにはいない…
同じ働くママ同士でも
理解しあえないことがあるなあ。

夫から

「子どもが病気なんだから母親がそばにいるのが当然」

私だって働いてるのに…
休みを取るのはいつも私。
私の仕事を軽くみられているみたい

病児保育室を利用する時は

「本当にどうしようもない時」

日々、さまざまなストレスにさらされながらなんとか回している日常。その中での子どもの病気。

もう自分たちだけではやりくり出来ない、そんな切羽詰まった状況で予約をしている方がほとんどだと思います。

「子どもに申し訳ない…」という罪悪感をひしひしと感じながら私たちに預けてくださっているのだということを受け止め、せめてその時は「病気だからサンクリキッズに預けたんだ」と肯定していただけるよう、しっかりとした保育看護に努めていきます。

「いつもより早くお迎えに来るからね」

入室時不安そうにしているお子さんへ優しく声をかけているお母さん。

その早いお迎え時間とは十七時半。

病児保育にとっては、お迎え時間ギリギリの最終時間です。

だけど、その親子にとってはいつもより早くて嬉しい時間。

我が子もそうです。

いつもお迎えは十九時。

最終時間ギリギリの一番最後。

お迎えに行くといつも先生に1対1で相手をしていただいてました。

もちろん病気の時は病児保育へ。

まだ熱の高い我が子を引き取り夜通し看病しまた翌日は仕事へ。

「今日も休めなくてごめんね」の想いと、いつもより少し早い帰宅時間のおかげで過ごせる親子の時間。

先のお母さんもきっと葛藤を抱えながらお仕事を続け、時間のやりくりを必死でしているのでしょう。

「気管支炎」の診断で入室のお子さん。

でもすでに肺炎に近い症状を起こしており大きな病院へ紹介することに。

すぐにお母さんへ連絡しましたが到着したのは3時間後、さらにお子さんに寄り添うより先に職場へ電話し、職場のスタッフへの指示や業務の手配等、しばらく話し込んでおられました。

このお母さんの姿も他人ごとではありません。自分を重ね合わせ、胸が痛くなりました。

職種やキャリアによってはチームのリーダーだったり、あらかじめ予約を受け付けて顧客に対応する仕事だったり。

なかなか簡単には替えがきかない場合もあると思います。

「それでも子どもの気持ちが一番よ」

と言われたら、返す言葉もありません。

当然です。

でも、自分の部下や職場への配慮をおろそかにするわけにもいかないですよね。

一番胸が痛んだのはこのお母さん自身だったでしょう。

まだまだ不便な病児保育室ですが…

預かり時間が短い

これでは朝は遅刻・夕方も早退、結局預けても仕事に支障が出てしまう……
そうですよね。お仕事時間の全てをカバー出来なくて申し訳ありません。
横浜市の規定と保育室の運営上、そして病気のお子様を最大９時間お預かりするという性質上、今はこれが精一杯です。

受診が必要

「受診から引き受けます」というサービスを行うところもあるようですが、横浜市は認めていません。
普段の様子を踏まえ病気に至った経過を知らせることで医師は正確な診断を下すことが出来るのです。
その部分はご家族以外に代われるものではありません

登録が必要

病気にかかった状態のお子さまを９時間近くお預かりする施設です。あらかじめ病歴や身体状況を把握させていただくことで安全な保育のための事前準備を行っています。

予約がとりにくい

キャンセル待ちばかり

いつ空きが出るの？

「受診してからじゃないと予約が出来ないの？」「定員が少ないからすぐに埋まっちゃう」

利用する立場からしたら、肝心の必要な時にあてにならないというのでは、“ない”に等しいですよね。

先に受診をお願いするのは病名によって部屋割りを決めるからです。「病児保育室で他の病気をもらってしまいそうで心配…」という声をよく聞きますが、その二次感染を極力防ぐために予約時点からの精査が必要なのです。（ただしネット予約時間帯は受診前でも予約が取れる確率が高いです。予約が確定したら入室前に受診してきてください）

「キャンセル待ちばかりで…」

当システムではキャンセル待ち何番目かは未表示なので、目安も分からず、最初からあきらめてしまいますよね。申し訳ありません。しかし念のために予約される方も多く、早くから埋まってしまうことは事実ですが、その多くは当日朝にキャンセルされるのです。

本当に使いたい方へ速やかにご案内するために、予約受付方法については試行錯誤しています。

サンクリキッズのご利用のみなさまへ

１２月より定員枠が最大 １０名になります。

病児保育室は毎日の利用者数の変動が激しいことが特徴です。
朝のキャンセルが多く１名しか利用しない日もあれば、
流行期は定員の倍以上の方をお待たせすることもあります。
せめてその流行期には、出来るだけ多くのご家族のお手伝い
が出来ますように、このたび定員増に踏み切りました。

開設して７年目、少しずつ皆さまに信頼いただけるようになり、
登録者数も通算 1,700 名余りとなります。
これからも地域の皆さまに愛され、貢献できる施設であるよう、
職員一同全力で努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い
致します。

保育士　松崎　実和

病児保育室　サンクリキッズ　検索

子どもの目の発達と弱視について

～弱視のスクリーニング検査はじめました～

○子どもの視力の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは、まだはっきりと物を見ることができません。ぼんやりと「まぶしい」「暗い」などという明暗がわかるくらいで、目の前にいるお母さんの手先がわかる程度です。生後2か月の赤ちゃんの視力は0．01で、次第に色の違いが分かるようになります。生後3か月になると、視力は0．02になり、動くものを目で追うことができるようになります。生後4か月で視力は0．03に、色覚もほぼ完成します。生後6か月では0．04～0．08、8か月では視力0．1、1歳でようやく0．2となります。くっきりと物を見ることで視力は成熟し、生後1歳6か月では視力0．4に、2歳では0．5～0．6へと発達してきます。そして3歳では67％以上、4歳では71．2％以上、5歳では80％以上が視力1．0となり、6歳ではほぼ全員が成人の視力（1．0）に達します。

○なぜ弱視になるのか?

視覚の発達には感受性期があり、この時期に正常な脳の視覚領域が発達しなければ、生涯弱視（メガネやコンタクトをしても視力が出ないこと）になってしまいます。年齢とともに視力は育ってくるのですが、乱視、遠視（網膜の後方で焦点を結ぶ状態で、遠くも近くもピントが合わない）、不同視（左眼と右眼の屈折度数に差が大きい、いわゆるガチャ目）、斜視があると網膜の上にピントの合った像が映らず、視力の発達が遅れます。これが弱視です。年齢が大きくなってから弱視の治療をしても視力の回復は得られず、手遅れ状態となってしまいます。

また、私たちの目は左右2つあり、両目で物を立体的に見ています。両目で物を見る機能を両眼視機能と言います。この両眼視機能も視力と同じように、生まれてから両目で物を見るということで発達します。それが、片方の目に弱視などの問題があると、よく見えるもう片方の目ばかりで見てしまいます。そうすると両眼視ではなく、片方の良い目でばかり見る結果、弱視の側の目で物を見なくなり、弱視の側の目の視力は回復しません。両眼視もできなくなってしまいます。

弱視は60か月（満5歳）までに治療が開始されなければ、なかなか視力は回復できず、一生視力不良の状態になってしまいます。

○弱視の頻度

子どもの弱視の頻度は意外と高く、2～3％の確率で起こっていると言われます。40～50人に1人もいるのです。

今回当院でも購入したのですが、子どもの屈折検査が簡単にできるスポットビジョンスクリーナーという器械があります。この器械を購入した、とある小児科の先生が、外来に来る年長児以下の子ども約5000人に検査したところ、200人近くに異常が見つかり、そのうち約100人が弱視で眼鏡使用になったそうです。ほとんどの親御さんは目の異常に気づいておらず、35人が3歳児健診で見逃されていたとのことです。

○3歳児健診等で目に関してチェックする項目

- 視線が合わない
- 片目を隠すと嫌がる
- 目の動きが気になる
- テレビを近くで見ている。離れると見えにくいようだ
- ものを見るとき、顔をしかめたり、目を細めたりする
- ものを見るとき、顔を傾ける
- 顔を回して横目でものを見る
- 明るい戸外で片目をつぶる
- 上目づかいで見る

右記のような症状がみられるときは屈折検査をしたほうが良いと思います。この屈折検査を簡単に行うことのできる器械が、先ほどもお話したスポットビジョンスクリーナーです。

○スポットビジョンスクリーナーについて

スポットビジョンスクリーナーは目のスクリーニング検査をするのに有用な、ちょっとカメラを大きくしたような器械です（左図）。カメラで写すような感じで10秒間じっとしているだけで検査できます。

解析した結果はその場でプリントアウトでき、近視、遠視、乱視、斜視などがわかります。10秒間じっとしていることさえできれば、生後6か月から測定可能です。

○生後1歳から6歳までは毎年検査しましょう

今回、弱視の多さと早く発見することの重要性を再認識し、本院でもスポットビジョンスクリーナーを導入しました。子ども全員に検査してほしいので、格安の料金設定をしています。本来ならば公的機関が購入し、3歳児健診などで子ども全員に検査すべきものだと思います。1歳ぐらいから、毎年のお誕生日など、日にちを決めて検査することをお勧めします。

ご希望の方は受付までお問い合わせください。予約なしでも随時検査できます。

（小児科医　相澤扶美子）

薬の飲みかた

〈薬の飲みかたで効き目は異なるの?〉

薬を水で飲むのは、薬を飲みやすくするためと、思い込んでいませんか? 実は、薬を水で飲む理由はそれだけではありません。

薬を水と一緒に飲むことで、薬は胃の中で水に溶けて吸収されやすい形になります。錠剤やカプセル剤を水なしで飲みこむ人がいますが、このような飲みかたをすると、胃の中で薬が溶けにくく、薬の効き目も遅くなったり低下したりします。

それどころか、水なしで飲むと、薬が食道を通過するときに食道の粘膜に直接付着したりして、ヘタすると食道炎という予期せぬ副作用を招きかねません。特に、胃の活動が弱くなったお年寄りの場合は、胃の中で薬が一か所に固まることによって胃潰瘍を起こすことがありますので、注意が必要です。

〈薬は水かぬるま湯で飲むのが原則です〉

薬はコップ一杯(180~200㎖)の水かぬるま湯で飲むのが一般的です。

一昔前までは「貧血用の鉄剤は、お茶で飲むな」とよく言われていました。これは、お茶に含まれるタンニンという成分が鉄とくっついて沈殿して吸収され、造血の効果がなくなってしまうからです。しかし、家庭で飲んでいるくらいの緑茶なら、必要量は吸収されるので、それほど神経質になることはありません。最近では薬も進歩してきたので、医療機関で処方された鉄剤ならば、タンニンと鉄がくっつかないような工夫がなされています。

それでも気がかりであれば、お茶を飲むのは、鉄剤を飲んでから1時間後以降にしましょう。鉄剤は胃に入ってから長くても30分以内には小腸に送られ吸収されるので、心配はありません。

〈「1日3回」の薬は、特に指示がないかぎり、食後30分に飲むのが原則〉

口から飲んだ薬は胃や腸で吸収されますが、このとき胃腸がどういう状態かによって、同じ薬でも吸収のされかたが違い、薬の効きかたも違ってきます。

薬は空腹のときに飲むのがいちばん効く、と思い込んでいる人もいるかもしれませんが、一概にそうとは言い切れません。最近では、食べ物が胃腸にあるほうが吸収しやすい薬もあります。

また、空腹で胃の中が空っぽの状態のときに薬を飲むと、胃壁に薬が直接触れて、その刺激によって胃壁がダメージを受けてしまうケースもあります。そういった薬の場合は、食べ物が胃の中に残っていて、薬と食べ物が混じっている状態のほうが胃のためには良いわけです。

一般に、薬をいつ飲むかという服用時間が「食前」「食間」「食後」などと、食事間を基準に指示されていることが多いのは、このような吸収の良し悪しを考え、効き過ぎたり効かなくなったりするのを防ぐためです。

①「食前」とは?

食事の20~30分前で、胃の中に食べ物が入っていない時のことです。

食事による血糖上昇を抑えるための薬、胃の粘膜に接して効果を出す薬や、食事の前の胃の働きをよくする薬、胃に食べ物が入っていないほうが吸収率や効果が高い薬などは食前に飲みます。

②「食間」とは?

目安は食事の2時間後で、胃の中に食べ物が入っていない時ですが、次の食事まで時間が空いているところが「食前」とは違います。食事と食事の間のことであり、食事の最中ではない点にご注意ください。

直接胃の粘膜に接して効果を表す薬や、胃に食べ物がないほうが吸収率や効果が高い薬などは食間に飲みます。

③「食後」とは?

食事の後30分以内で、胃の中に食べ物が入っている時のことです。特に指示がなければ、薬は通常食後に飲みます。

食物の消化を助けて胃もたれなどを防ぐ薬、食べ物と一緒でないと吸収されない薬、胃粘膜を刺激するため胃腸障害を起こしやすい薬などは、食後に飲む必要があります。

④「就寝前」とは?

就寝する30分ぐらい前のことです。寝ている間に効果が出る薬、睡眠を改善する薬、飲むと眠くなる薬などは就寝前に飲みます。

睡眠を改善するための薬を飲んでも、起きていると効果が現れないことがあります。薬を飲んだら床に入るようにしましょう。

⑤「頓服」とは?

「1日1回」や「毎食後」など決められた時に飲むのではなく、発作時や症状のひどい時など必要に応じて飲む薬のことです。

薬を飲む場合は、つらくても体を起こして飲んでください。

錠剤やカプセル剤を寝転がりながら飲むと、どうしても胃の中に入るまでに時間がかかってしまいます。最悪の場合、食道の粘膜にピッタリはりついてしまいます。そこでカプセルや錠剤が溶け出してしまうと、強い刺激のために炎症を起こしたり潰瘍ができたりします。

寝たきりの患者さんに薬を飲ませる場合でも、できるだけ上体を起こして飲ませてあげる工夫が必要でしょう。

〈もし飲み忘れたときにはどうすればよい?〉

決められた時間からそれほど経たないうちに飲み忘れに気づいた場合は、その時点で飲んでください。

ただし次に飲む時間が近い場合は、1回分を抜いてその次から決められた時間にのみます。**2回分をまとめて一度に飲まないようにしましょう。**

薬は血液中の濃度が一定以上にならないと効果を発揮しません。1回に飲む薬の量や1日に飲む回数が決められているのは、血液中の濃度（血中濃度）を最適な状態にするためです。飲む量を勝手に増やすことは危険ですので、絶対にやめてください・2回分を一度に飲むと、血中濃度が必要以上に高くなってしまい、薬が効きすぎて副作用を引き起こすおそれがあります。

飲む間隔については、かぜ薬などは毎食後を基本としています。明確な時間の決まりはありませんが、1日3回の薬は飲む間隔を4時間以上、1日2回のものは6～8時間空けます。

鼻炎薬や頭痛薬など、必要な時だけ飲む頓服薬でも、飲む間隔をきちんと空けることが必要です。なお、**薬の種類によっても開ける間隔や飲み忘れた時の対応は異なります**ので、薬を受け取る際に**医師、薬剤師に確認しておくようにしましょう。**

（受付　浦部　幸裕）

重ね煮の本紹介します

本年10月に世界文化社から田島恵さんの重ね煮の本が発刊されました。題名が長くて、覚えにくいのですが、『子どもと食べたい強いからだを作る！　重ねて煮るだけおいしいおかず』です。

この本とのかかわりは、出版社を通して田島さんからご連絡いただき、お会いしてお話させていただいたところから始まりました。田島さんには私の本、『免疫力を高める食養生』（共著）を読んでいただいていて、考え方が非常に近いものがあるというお考えでした。そして、今回本を出版するにあたって、小児科医の立場で医学的な解説をしてほしいというご依頼をいただきました。

田島さんの料理は、東洋医学的な考え方が中心にある上、砂糖や油を使用しないレシピです。本当に題名の通りの内容です。だし取り不要で簡単にできるという点でも素晴らしいレシピ集です。

最近増えてきているアトピー性皮膚炎や食べ物アレルギーの方にもお勧めできる内容です。田島さん自身にもアレルギーのお子さんがいらっしゃるそうで、お子さんが3歳の時に出会った重ね煮で症状が改善されたそうです。「食はからだを変える」と書かれていますが、まさにその通りで共感するところです。

私の子どもにもアレルギーがあり、食を変えたら子どもが良くなると同時に自分の体調も良くなったということを経験しています。田島さんが提案する「食」の内容と私がお勧めする「食」の内容には、ずいぶん共通するものがあります。「歯のバランス」で食べるという内容はまったく同じです。私の勧めたい「食」は、重ね煮で実践できると思います。

だしを取らなくてもよいところも魅力的で、手間を省けます。砂糖や油をあまり使用しないのでアトピーのお子さんには理想的な食事です。そして、離乳食にもぴったりです。この本に出てくるレシピで育ったら、本当に丈夫な子どもに育つと思います。

（小児科医　相澤扶美子）

お　知　ら　せ

年末年始のお休みは下記のとおりとさせていただきます。

お薬等の確認をお願いします。

12月29日(日)
～1月5日（日）

小児科・内科とも　1月6日（月）より
通常通り診療を開始致します。

☆病児保育室サンクリキッズは

12月28日（土）～1月5日（日）

をお休みさせていただきます。

1月6日は通常通り開所しております。