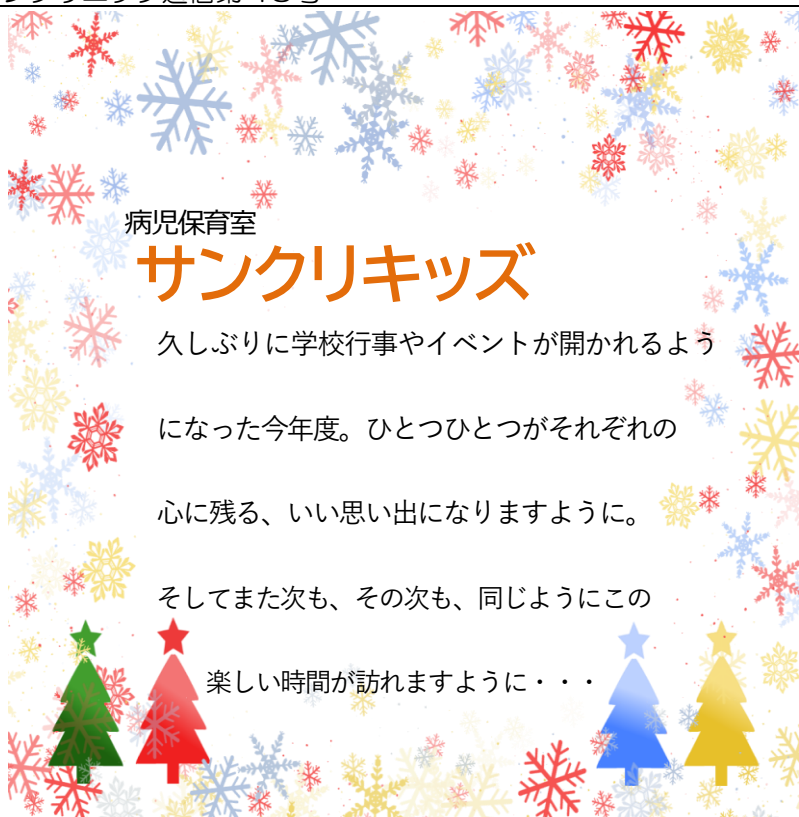




病児保育室

サンクリキッズ

久しぶりに学校行事やイベントが開かれるよう

になった今年度。ひとつひとつがそれぞれの

心に残る、いい思い出になりますように。

そしてまた次も、その次も、同じようにこの

楽しい時間が訪れますように・・・

令和四年十二月六日発行

住所 横浜市旭区柏町

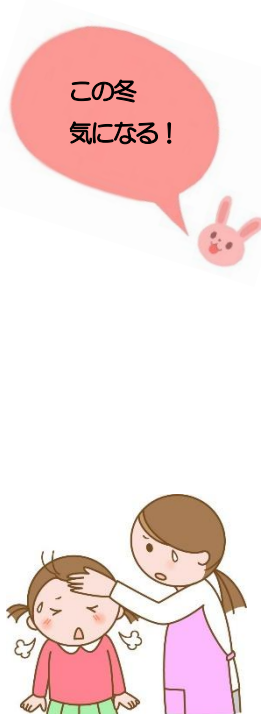
★TEL 045-366-6821

サンクリニック通信 第四十八号

病児保育室サンクリキッズより.....1～6頁
お漏らし、尿漏れと膀胱トレーニング.....7～8頁
アロマでお掃除.....9頁
お母さんのための小児外科・シーズン2.....10～11頁
お知らせ.....12頁



インフルエンザと



新型コロナウイルス について

鼻水・咳などの風邪症状があり、さらに突然の発熱！
「風邪かな？」「いや、まさかコロナかなあ…」とハラハラする保護者の方が多いと思います。そして今年の冬はいよいよインフルエンザも気になるころですね。

どちらのウイルスも症状はほぼ同じです。そして診察するだけでは見分けはつかないので、検査をしてみるしかありません。

コロナとインフルの同時検査キットが市販解禁になる方向のようですが（11月22日現在）、どちらにしても抗原検査の場合、ウイルス排出量が十分でないと確かな結果が出ません。少なくとも発熱後 10 時間以上経過してから検査になるよう、しっかり見極める必要がありますね。

新型コロナウイルス

PCR 検査

検査方法 — 鼻咽頭ぬぐい液・唾液

タイミング — 発症初期から可能

迅速検査(抗原検査)

検査方法 — 鼻腔・鼻咽頭ぬぐい液

タイミング — 発熱等の症状が出てから 10 時間以上後（当院の場合）

インフルエンザ

迅速検査(抗原検査)

検査方法 — 鼻咽頭ぬぐい液

タイミング — 発熱等の症状が出てから 10 時間以上後（当院の場合）

③

新型コロナの症状 ～何でもあり～

	ウイルス 抗生剤きかない	細菌 抗生剤きく	無症状の こともある
かぜ ごぼごぼ のど痛い 花粉症? 熱っぽい せき のど痛い 鼻汁 微熱	コロナ etc		新型コロナ
咽頭炎 のど痛い 熱っぽい たまり のど痛い 微熱 倦怠感	アデノ etc	溶連菌 etc	コロナ
インフルエンザ 上気道 ごぼごぼ のど痛い つらい たまり せき のど痛い 高熱 倦怠感	インフルエ ンザ		ウイルス
気管支炎 ごぼごぼ 花粉症? つらい たまり せき 鼻汁 発熱 倦怠感	RS ウイルス etc	マイコプラズマ 百日咳	ウイルス
肺炎 ごぼごぼ つらい たまり 呼吸が苦しい せき 高熱 倦怠感		肺炎球菌 etc	肺炎 嘔吐下痢 といった 腸炎の症状 もできる

引用：諏訪中央病院 玉井道裕医師

『新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書』より（諏訪中央病院HPに全文あります）

発熱外来から

みえてきたこと

サンクリニックは、発熱外来が設置されている小児科に併設されています。

そのため、コロナウイルスに関してテレビやネットのニュースで知る以上に、その背景や発症までの要素・傾向などを貴重な患者様のデータから見てとり、更に分析することが出来ました。

そこから分かってきた感染のパターンを踏まえ、「ご予約時の聞き取りを丁寧に行い、リスク軽減に努めております。

病児保育室は「病気の症状がある子を複数人お預かりする」施設です。保護者様と我々がお互いに安心して安全な看護保育を出来るよう、丁寧にお話を重ねたいと思っています。

発熱はあったがすぐに下がったので大丈夫だと思い検査せず、欠席もしなかった。その2日後、妹も発熱し、さらにはお母さんも発熱、介護関係のお仕事のため検査すると陽性が判明、子ども達も検査し、それぞれ陽性と分かった。

発熱しても翌日には解熱してしまう方が多いようです。それで安心してしまっていると、知らずに周囲へ広げてしまいます。



お父さん・お母さんに発熱はなくても咽頭痛や声がれ・鼻声などの症状がある場合は、そのお子さんがやはり陽性であったというケースも多いです。

家族内感染が多いことには変わりありませんが、中でも最初の陽性判明はお父さんだった、というご家庭が意外に多くみられます。毎日の通勤や県外への出張、職種によっては不特定多数の方との接触が多いなどの理由が考えられるでしょうか。

昼前に 37.5℃の発熱で学校早退、午後かかりつけ医を受診し薬をもらった。その後自宅で抗原検査をして陰性、38.5℃まで上がったが、翌朝には 36.5℃の平熱。念のため発熱外来にて検査したところ陽性が判明した。

発熱してから時間経過が短いと、抗原検査では偽陰性となることが多いのです。

家族内で最初に感染した方の療養期間がようやく終わる、というタイミング(当時 10 日間)で他の家族が発症。さらに 10 日間の自宅待機が続いた。

潜伏期間を考えると油断はできません。

今は更に療養/待機期間が短縮されているので注意が必要ですね。

前日に微熱 37.2℃～37.5℃、咳や鼻症状はなし、夜になって自宅で抗原検査し陰性。翌朝 36.6℃平熱、病児保育室利用のため入室前に抗原検査すると陽性が判明。その 10 日後、お母さんも陽性となる。

微熱だったし下がってしまったので保育室はキャンセルして学校に行こうか迷ったそうです。もし登校していたら……

保育園で陽性のお子さんが判明、濃厚接触者と言われ自宅待機に。ご両親も念のため出勤せず待機。

待機期間終了を迎え、お母さんが出勤前確認の検査(医療機関勤務)をすると陽性判明、全くの無症状だったので驚き、お子さんも検査したところ同様に無症状で陽性でした。

学校や保育園などで発生すると、やはり陽性の確率が高まります。濃厚接触者となれば尚更です。このケースのように慎重に対応された場合、周囲への感染を最小限に抑えることができます。



よくいただくご質問



『同居家族に症状がある場合、利用できない』とありますが、喉の痛みと咳が少しあるだけで熱はありません。ずっと在宅勤務だし(人との接触はない)、看病疲れて子どもの風邪がうつただけだと思います。それでも預かってもらえないのでしょうか。



お仕事しながらの看病は本当に大変なことだと重々承知しています。その上でみなさまにご理解をお願いしております。それは、「たいしたことないだろう」と思っていた症状が実はコロナだった、というパターンが残念ながら多いからです。

特に大人の方は発熱を伴わず、咽頭痛や頭痛・倦怠感といった症状だけのこともあり、「まさかその程度で?」と検査する医師側も驚くこともたびたびあります。

病児保育は通常の保育と違い、【病気の症状がある】お子さんをお預かりします。そしてその保育は大変密着度の高いものとなります。免疫力の低下しているお子さんに接する我々が体調管理に努めているのはもちろん、お預かりする室内環境の感染対策も行っております。安全な保育看護のためにはさらにプラスしてご家族の協力が不可欠なのです。他のご家族に症状がある場合は、その方も是非コロナの検査を受けてください。陰性が確認出来ればご案内できますので。

サンクリキッズご利用の皆様へ



病児保育室はその特性上、コロナウイルスに対して大変脆弱です。ご利用者の9割がいわゆる「風邪」であり、その風邪症状を「コロナではない」と見分けるのは、とても難しいからです。そのため入室にあたっては、症状に関わらず全ての方にコロナウイルスの検査を受けていただいております。施設内での二次感染を防ぐための大切なお願いです。どうぞご理解いただけますようお願い申し上げます。



1. 入室前に必ずサンクリニック小児科（発熱外来）で診察を行います。
症状の経過やご家庭周辺の状況を十分にお聞かせいただいた上で、
新型コロナウイルス PCR 検査(NEAR 法)を受けていただきます。
(費用はかかりません。15 分程で結果が分かります。)
ただし、陰性であっても病状によっては、お預かりをお断りする場合
もありますことを、あらかじめご承知おきください。
2. お子さまやご家族の通園・通学先、勤務先等でコロナウイルス感染症
が確認され、濃厚接触者として自宅待機等を指示されている方がいら
っしゃる場合はご利用できません。所属先が休園・休校の場合や関係
者が PCR 検査結果待ちの場合も同様です。
3. 保護者様・同居のご家族に1週間以内に発熱あるいは咳・咽頭痛など
その他症状がみられる場合は、その方の陰性が確認されないうちはお
預かり出来ません。
4. 保育室職員は検温・手指消毒を徹底し、毎日の健康観察に努めており
ます。保育中はマスク・予防衣着用の上、手袋・目の防護具（メガ
ネ・ゴーグル等）を装着させていただきます。
同居家族に体調不良があった場合は出勤せず自宅待機、検査にて陰性
確認しています。

サンクリキッズ

検索



保育士：上野奈緒美
松崎実和

お漏らし、尿漏れと膀胱トレーニング



「お漏らし」「や」「おねしょ」などは子どもに、「尿漏れ」「尿失禁」などは大人に使われることが多い言葉です。どれも尿意を感じて排尿するという行為がうまくいかない場合に使われます。

(1) 子どもの膀胱機能の発達

新生児の排尿回数は20回くらいです。腎臓や膀胱の働きが未熟で、尿を濃くしたり膀胱にためておいたりできません。このため回数も多く、色も薄いのが普通です。1歳くらいになると尿がたまった感覚がわかるようになりますが、尿意を自覚できません。2〜3歳になると尿をまとめて出すことができるようになり、尿意がわかるようになります。回数も1日6〜8回くらいになります。ですから、この時期におむつ外しをすることになります。

昼間のおむつが外れても、夜間おねしょが続いたり、日中もトイレに間に合わなかったり、若干パンツの中に漏らしてしまつことはよくあります。スウェーデンの研究ですが、昼間の尿が全くもれなくなる頻度は、3歳で52%、4歳で93%、5歳で100%、夜間尿がもれなくなる頻度は、3歳で17%、4歳で63%、5歳で87%と報告されています。

自然に尿意をもよおすと、最初は我慢します。我慢するためには尿道の括約筋を収縮させ尿が漏れないようにします。この我慢はお漏らしがなくなるまで続きます。もじもじしたり、陰部を抑えたり、慌ててトイレに駆け込んだりします。

この我慢の現象はだんだん子どもの知能発達に伴い、大人と同様に無意識のうちに反射的排尿を抑える神経が脳から膀胱に働くようになります。この結果、ある程度尿意を抑えることができるようになります。そして、トイレに行つて排尿しようと思つた時だけスムーズに排尿できるようになります。

この膀胱機能の発達には個人差があり、早ければ3歳くらい、

遅くても7〜8歳ころには完成します。ですから、大体小学校に入るころには昼間のお漏らしや夜間のおねしょがなくなります。小学校低学年以降もまだお漏らしが続いたり、おねしょが続いたりする場合は昼間遺尿や夜尿症としてお医者さんを受診する対象になります。

(2) 更年期以降の尿漏れ

大人の尿漏れは50歳を超えた女性によく見られます。尿意を感じてからトイレが間に合わなくなったり、ちょっとした動作で尿意を感じたりします。これは更年期によくみられる症状で、女性ホルモンの低下によって起こるため、決して恥ずかしいことではありません。さらに高齢になると、膀胱機能の働きが落ちてくるため、やはり尿漏れを起こしやすくなります。

そもそも尿漏れとは自分の意志とは関係なく尿意をもよおしたり、トイレが間に合わずに失禁してしまつたりする症状のことです。正確には尿失禁といえます。『腹圧性尿失禁』、『切迫性尿失禁』、『両方が組み合わさった『混合型尿失禁』の3種類があります。

腹圧性尿失禁は咳やくしゃみ、重い荷物を持つ動作や笑つた時に起こるタイプの尿失禁です。切迫性尿失禁は急に尿意を感じ、トイレに行くまで我慢できなくなるタイプの尿失禁です。混合型はこの二つが組み合わさったタイプの尿失禁です。切迫性尿失禁は『過活動膀胱』の症状でもあります。

過活動膀胱は「尿の回数が多い」「突然尿意を感じ、我慢できない」「我慢ができないあまり、トイレまで間に合わず尿漏れが起こる」などの症状を起します。少しの尿でも膀胱が収縮し、排尿の意志がないのに膀胱が収縮し、尿漏れとなります。また夜間に頻繁に尿意を感じる場合もあります。

腹圧性尿失禁は、更年期に『卵胞ホルモン（エストロゲン）』の減少や加齢により、骨盤底筋群が緩むことが原因です。肥満や

便秘による骨盤底筋の圧迫や骨盤臓器脱が尿失禁を引き起こすこともあります。

(3) 膀胱トレーニングについて



薬物療法に頼る前に、子どものおねしょや大人の尿漏れの両方に有効な方法として膀胱トレーニングがあります。子どものおねしょも尿漏れも膀胱機能の発達を促すと改善できます。

おむつ外しが遅くなる原因として、おむつ外しの時期にあらがちなのは、親の側が時間ごとにトイレを促してしまつことです。また、子どもの側でも、ある程度年長になると漏らしてしまつことが恥ずかしくて、心配しすぎて尿意を感じていないのにトイレに行ってしまうことがよくあります。大人も同じで、漏れてしまつのが心配で、出かける前など尿意を感じる前にトイレに行ってしまうことがあります。また、子どもでは夜尿が心配で昼間から水分を制限する、大人ではトイレにたびたび行かなければならなくなるのが心配で水分を摂らないなど、やってしまいがちです。いずれの場合も膀胱に尿がたまらないうちに排尿することになります。そうすると余計に、膀胱に尿をたくさん貯める能力が低下してしまいます。子どもの場合は膀胱機能の発達を妨げることになり、大人の場合は膀胱機能が低下してしまつ原因になります。

膀胱にたくさん尿がたまってから排尿するようにしていると、膀胱の容量は大きくなります。これが大きくなるとより尿をたくさん貯められるようになります。その結果、夜尿などが減ってきます。風船に例えると、新しい風船はゴムが固いですよ？ その風船に空気をたくさん入れて膨らませてから空気を抜くと、新しい風船より、ぶよぶよ大きくなります。すると2回目膨らませるときは、前よりも楽により多くの空気を送り込めます。膀胱も同じです。我慢すればするほど、膀胱にたくさん尿をためることができるようになります。

(4) 子どもの膀胱トレーニングの方法

膀胱トレーニングの方法は子どもの場合も大人の場合もトイレを我慢することです。子どもの場合、トイレトレーニング時期では頻繁にトイレに誘わないことが大切です。小学生ぐらいの年齢になり、ある程度意味が理解できるようになったら、風船をたたくに膀胱トレーニングの話します。そして昼間はなるべく水分をたくさん摂るようにします。そしてトイレに行きたくなってもできるだけ我慢させ、漏れそうになるくらいまで行かせません。ちよつとくらい漏らしてもいいかなという気持ちでやるように促します。年長であればあるほど、膀胱トレーニングだけで夜尿症が改善されることがあります。これは、自分で治そうとする気持ちが働いて自立する心が芽生えるせいかもしれません。

(5) 大人の膀胱トレーニングと骨盤底筋トレーニング

大人の膀胱トレーニングは、本当に漏らしてしまつと自信喪失にもなるので、少しずつ回数が減るように試してみます。まず行きたいと思ってから5分だけ我慢します。1週間ぐらい続けてできるとなったら、我慢する時間を少しずつ延ばします。訓練を続けていくうちに2〜3時間我慢できるようになったら、目標達成です。

過活動膀胱の尿漏れは同時に骨盤底筋を鍛えるようにするとよいでしょう。骨盤底筋トレーニングは肛門、尿道、膣周辺に5秒間力を入れ、その後5秒間緩めます。これを何回か繰り返します。これを椅子に座ってやったり、仰向けになり膝を立ててやったりするのも有効です。高齢の場合、前立腺肥大症などの疾患を伴っている、膀胱トレーニングや骨盤底筋トレーニングで症状が悪化する場合がありますので、医師に相談しましょう。

(小児科医・相澤扶美子)

アロマでお掃除

今年も残りわずかになりました。

3年ぶりに規制のないクリスマス、お正月を迎えることができますね。今年の大掃除にアロマを取り入れてみては、どうでしょうか？ 天然成分からなる清々しい香りで家事のモチベーションがアップするかもしれませんね。他にも抗菌、防虫作用のものもあり普段のお掃除にも活躍してくれます。

おすすめのエッセンシャルオイルは……



〈ペパーミント〉抗菌、消臭効果が高いと言われています。また虫が嫌う香りなので虫よけの効果も期待できます。アロマスプレーを作ってキッチンの排水口や三角コーナ、トイレの臭い消しに活用してみてもいかがでしょうか。また掃除機から排出される匂いが気になる場合は小さく切ったティッシュにオイルを数滴垂らしたものを吸い込ませてからお掃除するのもおすすめです。

〈レモン〉ミカン科の果物で油污れを落ちやすくする効果があります。コンロ周りの油污れの拭き取りや電子レンジの中のお掃除に利用できます。また油性ペンの拭き取りにも効果があります。消臭作用にも優れているのでお部屋や玄関にこもった臭いが気になるときにはアロマスプレーやアロマディフューザーを利用するのがおすすめです。レモンオイルは光が当たると毒性が強くなる光毒性の特徴があるため必ず遮光ボトルを使用してください。

〈ティートリー〉消臭、殺菌効果があるため、お洗濯物の生乾きの臭い対策にも活用できます。洗濯のすすぎの時に入れると効果的です。

〈ローズマリー〉抗菌作用が高く、香りが強いので水に数滴たらして床拭きなどに利用するのがおすすめです。シャープな香りは好みが分かれますが、頭がスッキリするので朝のお掃除などに活用するとよいでしょう。



〈サンダルウッド〉白檀科の植物です。白檀の香りは日本でもお香の香りで親しまれています。防虫効果が高いため、シューズボックスや押し入れに利用するのが効果的です。コットンやガーゼにアロマオイルを数滴垂らして設置する方法がおすすめです。

☆シンクやお風呂掃除には、重曹にアロマを混ぜてクレンザー（アロマ重曹クリーナー）として使用するのがおすすめです。研磨剤として優秀な重曹に殺菌作用のある精油を加えれば洗浄効果がアップします。使用後、重曹が洗い流せていないと、乾いたときに白い粉が浮き出してしまうので注意してください。仕上げにクエン酸水または酢水をスプレーしておくことで重曹のアルカリ分をクエン酸や酢が中和してくれて白い粉を防ぐことができます。手肌が弱い人はゴム手袋を着用してください。またアロマ重曹クリーナーをゴミ箱にそのまま振りかけるだけで生ゴミなどの嫌な臭いを軽減してくれます。

〈アロマ重曹クリーナーの作り方〉重曹100gに対してアロマオイル（精油）を10滴程度垂らし混ぜるだけで完成です。

〈アロマスプレーの作り方〉スプレーボトルに精製水100ml、無水エタノール5mlにアロマオイル10〜20滴を混ぜるだけで完成です。

☆アロマオイルは種類が豊富で、何を選んで良いか迷うかもしれませんが、お掃除に限らず、用途とご自身の好みの香りを選んで取り入れると楽しみが増えると思います。一度専門店でスペシャリストに相談してみるのも良いでしょう。また2種類、3種類を調合して好みにピッタリの香りを作るのも楽しいです。アロマオイルには刺激の強い商品もありますので妊娠中の方、幼児がいらっしゃる方、ペットを飼われているご家庭の場合は、ご使用を避けるか、専門店で相談してからご使用ください。

（受付事務・浦部幸裕）

お母さんのための小児外科 シーズン2：第10回

◆日常的な外科疾患

9. 臍の肉芽腫とポリープ

へその緒は1週間前後（5～8日）で自然に腹壁から脱落して乾燥を経て癒着化します。が、なかには、おへそがジクジクして膿のようなものが肌着につく、紅い肉のようなものがあるという症状でご相談にいられます。このような場合、「臍の肉芽腫」や「臍のポリープ」という代表的な病気があります。

（1）臍肉芽腫（サイニクゲシュ）

臍帯脱落后の治癒過程で線維芽細胞と毛細血管からなるポリープに似た組織ができます。これを臍肉芽腫と言います（図1A）。多くは紅色で米粒大から小豆大、大豆大まであります。脱落后の炎症が生じて慢性化すると肉芽ができるという説もあります。

治療については、自然に脱落することもあります。一般的には硝酸銀溶液による焼灼（シヨウシャク）焼いて組織を壊すこと）・外用薬塗布（多くは抗菌剤含有ステロイド軟膏・以下RVG軟膏）・外科的結紮（ケッサツ）外科的にしばり結ぶこと）などがあります。組織自体柔らかく、ちぎれ易いので前2者が選択されます。硝酸銀溶液による焼灼には10%溶液が使用され、滅菌した綿棒で直接肉芽表面に塗布します。期間は最低、週2回程度を数回行いますが、この際、周囲の皮膚に付かないよう注意します。そのままにしておくと周囲の皮膚が黒ずんだり、化学熱傷の原因になります。処置の後は生理的食塩水で硝酸銀溶液を中和しておきます。手許に硝酸銀溶液がないときはRVG軟膏の塗布

も効果があります。より簡便で安全な方法として食卓塩をまぶしてガーゼで保護するやり方も報告されています（2022）。

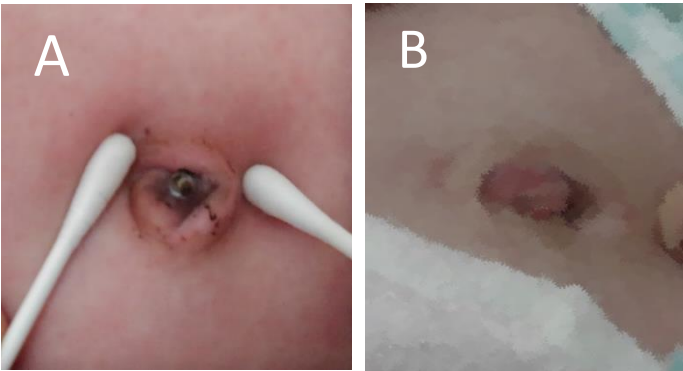
（2）臍ポリープ

臍ポリープは臍帯脱落后に平滑筋組織を含む小腸の粘膜が同部に残ったものです。色は鮮紅色のことが多いとされています（図1B）。元々胎生期のお臍（臍帯）には、図2のように卵黄嚢と中腸をつなぐ管（臍腸管または卵黄腸管と言います）や膀胱とお臍がつながった尿管、そして母体との血液循環に欠かせない臍帯動脈・臍帯静脈などが1束につつまれていますが、役割が済むと吸収されてしまいます。けれども、その過程によっては様々な残り方（遺残）があります。臍ポリープは図3で言いますとFにあたります。お腹の中に病変を残さないタイプです。余談ですが、お臍からオシッコが出るという尿管遺残、お臍から腸内容（便）が出るといった臍腸瘻という病気もあります（図3C）。

臍ポリープに対する治療は、胎生期の遺残物のため、硝酸銀溶液やRVG軟膏は無効なことが多く、外科的に完全切除する必要があります。

両者の特徴を表にまとめました。外観だけでは診断がつきにくいこともあります。この場合は、まず侵襲の少ない治療（硝酸銀溶液塗布・RVG軟膏塗布）を先行し、1ヶ月ほどの期間で改善しなければ、ポリープの可能性が高いと考え、外科的切除の計画を立てるというのも一つです。この場合は他の外科手術と同様、入院・全身麻酔が必要となります。

（日本小児外科学会認定名誉指導医・八塚正四）



臍肉芽腫

図 1

臍ポリープ

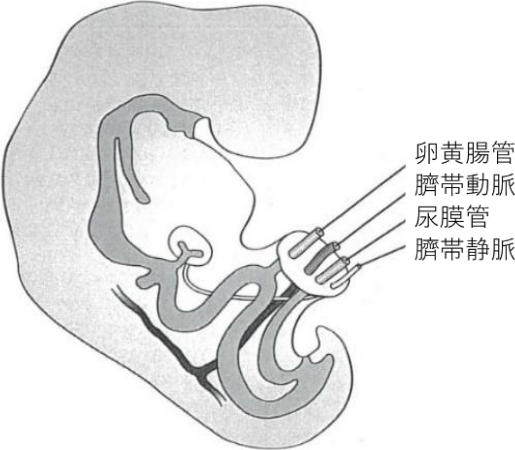


図 2 臍帯の構造物

(O'Donnel KA:Pediatr Clin NA 45:792,1998 より引用改変)

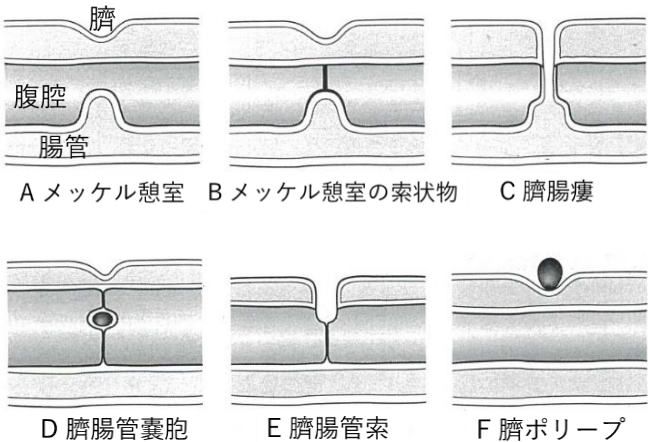


図 3 様々な臍(卵黄)腸管遺残症

(O'Donnel KA:Pediatr Clin NA 45:794,1998 引用改変)

表 臍肉芽腫と臍ポリープ

	臍肉芽腫	臍ポリープ
発現時期	生後1ヶ月前後	何年も存在
色調	くすんだ紅色	鮮紅色
表面	平滑	凹凸
硬さ	軟	硬
滲出液	膿性	粘液性
自然歴	数ヶ月で消失	切除するまで存在
病理	肉芽組織	腸管粘膜と平滑筋
硝酸銀	有効	無効
RVG軟膏	有効	無効

(松川ら:日小外会誌46:938,2010 & 井上ら:小児外科49:74,2017より引用改変)

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。

☆内科、小児科とも

12月30日（金）～1月5日（木）

お休みとさせていただきます。

1月6日（金）からは通常通り診療致します。

☆病児保育室サンクリキッズは

12月29日（木）～1月5日（木）

をお休みさせていただきます。

1月6日（金）は通常通り開所しております。