



病児保育室
サンクリキッズ より

ようやく寒さが感じられる季節になりましたね

そしてもう今年もあとわずか……
親しい人・大切な人たちと
穏やかな時間を過ごせますように



令和六年十二月四日発行

住所 横浜市旭区柏町

★TEL 045-366-6821

サンクリニック通信

第五十二号

目次

病児保育室サンクリキッズより	1～4頁
風邪薬と自然治癒力について	5～7頁
お母さんのための小児外科・シーズン3	8～10頁
お正月飾り	11～12頁
お知らせ	12頁

サンクリキッズでは
ミニBOOK 配布しています

今年は手足口病に2度の流行があったり、RSウイルスによる気管支炎や肺炎など、症状の悪化がみられるお子さんが多くみられています。パパママは、心配がつきないですね……

サンクリキッズを利用してくださった方には、症状への対処法など、様々なご不安について直接お伝えすることができます。また、チラシや写真などでご説明することもあります。

今回はそんなご案内から一部ご紹介いたしますね。実物は小さなかわいいミニBOOKになっています。インスタグラムでもご紹介しています。



かぼちゃのマッシュ

- 1 かぼちゃ（200g）を一口大に切る
- 2 耐熱容器に①を入れ、水（大2）を振りラップをふんわりかぶせる
- 3 電子レンジ（600w）で約4分、やわらかくなるまで加熱する
- 4 塩（一つまみ）とハチミツ（大1～2）を加えて、混ぜながらつぶす
- 5 ラップに包んで茶巾に整形する

*1歳未満のお子様にはハチミツを使用しないでください



りんごの甘煮

- 1 りんご1個をいちょう切りにする
- 2 耐熱容器に①と砂糖（大1）とレモン汁（大1）を加え、ラップをして600wのレンジで3分加熱、軽く混ぜ合わせ再び3分加熱する

*酸味が苦手な場合はレモン汁を控えめにしても

豆知識

りんごに含まれる有機酸には、腸内細菌を整えたり悪玉菌の発生を抑える作用があります。またペクチンには、便を固める作用があります。



胃腸炎のときなど

おなかにやさしい おやつレシピ



胃腸炎は食事や水分の内容に気をつければ数日で回復します。

回復食が1週間に進んでいけばおやつもOK。おなかに優しいものからスタートしましょう。

胃腸に優しいおやつの条件

- *油分・甘みが少ない
- *刺激が少ない
- *食物繊維が少ない
- *冷たくない

OK

- ・卵ボーロ
- ・赤ちゃんせんべい
- ・りんご
- ・おにぎり
- ・うどん

NG

- ・スナック菓子
- ・チョコレート
- ・ゼリー/プリン
- ・ヨーグルト/牛乳
- ・バナナ/柑橘系果物
- ・さつまいも など



咳のとき

ホームケアのポイントと のどの養生ドリンクレシピ



ホームケアのポイント

* 水分をしっかり補給する

痰が切れやすくなるように、白湯やお茶をこまめに補給しましょう。水分不足だと、痰が固まり、絡みやすくなってしまいます。

* 湿度が高い環境を保つ

湯気があると痰が出やすくなり、呼吸も楽になります。湿度は50～60%を目安にします。

* 入浴について

高熱でなければOK。浴室は湯気が立って湿度が高くなっているため、呼吸が楽になります。ただし長湯にならないようにしましょう。

* 姿勢について

咳がひどい時は、上体を起こした方が楽になります。布団の下に座布団などを入れて上半身を高くしましょう。仰向けになるよりは、少し横向きにしてあげた方が痰がのどに詰まらないので、楽になります。

はちみつ大根（1歳以降）

- ① 大根5cm程度を1cm角に切る
- ② 密閉容器に①を入れ、大根が隠れるくらいにはちみつを入れる
- ③ 大根の水分が出てきたら、上にたまったシロップを水やお湯で割って飲む

豆知識

大根には「イソチオシアネート」という殺菌成分が含まれています。はちみつと一緒に摂ることで、荒れた喉の粘膜を保護することができます。



レンコンのすりおろし味噌汁

- ① レンコン（30～50g）をすりおろす
- ② 味噌汁に①を入れ、ひと煮立ちさせる

豆知識

レンコンに含まれるタンニンは、のどの炎症に効果があるとされています。レンコンの代わりにカブのすりおろし汁にしてもよいでしょう。カブに含まれるビタミンCには、喉の粘膜を強くする作用があります。また、体を温めるだけでなく咳を抑える効果もあるとされています。



サンクリキッズのご利用をお考えのみなさまへ

*ご利用には事前登録が必要です。(無料)

普通の保育園等とは違い、病気になって初めてその場所へ連れて行き、初めて会う職員にお子様を長時間託す、という施設です。安全のためにも施設側が病歴や身体状況をあらかじめ把握しておく必要がありますので、前日や当日の登録はお断りさせていただいております。余裕をもって手続きされることをおすすめします。



*かかりつけ医を受診してから予約をしてください。

前日中にかかりつけ医等の診察を受けて、書類(第4号様式)に記入してもらってください。
詳しくは横浜市・サンクリキッズHP等をご確認ください。

既にご登録いただいているみなさまへ

●入室前の諸検査にご協力をお願いいたします

利用初日は、必ず当院医師の診察があります。その際、新型コロナウイルス検査が必須です。更に症状により、必要な検査をさせていただきます。病児保育室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、よろしくお願いいたします。



病児保育室 サンクリキッズ



風邪薬と自然治癒力について

〈薬の語源〉



諸説いろいろあるようです。漢字のつくりから見ると草かんむり「薬」なので、「薬」な名草「この草を飲めば病気が治る」という意味もあろう。「薬」は「細かく切る、刻(き)む」という意味もあり、草をたたいたもの、すなわち草の抽出物を服用すると病気が治るといふ考え方から、「この漢字ができた」といふ説もあります。

また、もともと「薬」は中国の漢方薬が日本にもたらされたものなので、薬は薬草から作りられており、それを服用することで心身が楽になる、病気や苦痛が緩和・軽減されるという意味もあるかもしれません。「薬」の旧漢字「藥」は、「癒す」という意味があるとも言われます。

「Yao」は「薬」の音読み「草煎(くわじん)」から変化して「煎じたりしたものが、一般的な薬だったのは間違いないですね。」

〈薬食同源・医食同源〉

「薬食同源」は漢方医学の言葉で、「命は食にあり、食止しければ病自(おの)ずと癒える」という意味です。体質に合わせたバランスの良い食事が重要だといふ考えです。

「医食同源」は日本で造られた言葉で、1970年代に中国式食養生がブームになった際に使われたようです。「薬(生薬)も食も同じ源、日常の食事で病気を予防、治療しましょう」といふ思いが込められています。

〈自然治癒力と免疫〉

人間(動物)は自分の病気を自分の力で治すことができます。そのため免疫の仕組みが備わっています。「この免疫力の力を自然治癒力と呼びます。」

例えば、「くしゃみ」「くしゃみをする」と風邪を引いたかな?と思いがち。でも本当は鼻腔(鼻)の入り口からウイルスやほこり、花粉などが飛び込んできたとき、鼻のセンサーが働き、追いついてくしゃみが出るのです。そして鼻腺(びせん)から鼻汁が分泌され、さらに追いついて出て流れ出ます。くしゃみも鼻汁も免疫の仕組みから起るのです。

咳反射も同じです。どのほつまでウイルスそのものや、鼻汁などの分泌物に包まれた病原微生物、痰という形になることもありますが、それらを追いついて咳が出ます。これも免疫の仕組みです。

熱が出ると、病気がひどくなったように慌てがちですよね。でもこれは悪いことではありません。病原体によって体温中枢のセットポイントが上がって熱が上昇します。すると、免疫が活性化され、免疫細胞がウイルスなどと戦い、敵を攻撃してくれます。

風邪のウイルスがやっつけられる体温は38.0℃台と言われています。そういつわけで、風邪をひいても、薬を飲まずに待っていれば自然に治ります。

〈風邪薬について〉

風邪薬は風邪を治す薬と思っている方は多いと思います。でも、風邪を治すのは、本当は自分なのです。先ほども言いましたが、

風邪は自分の免疫力(自然治癒力)で自然に治っていくものです。では風邪薬って何なのでしょう。

風邪薬の成分を見てみましょう。一般的な総合感冒薬には、左のような成分が入っています。

一般的な総合感冒薬の成分の例

- アセトアミノフェン
……解熱鎮痛剤
- dl - 塩酸メチルエフェドリン
……気管支拡張剤
- 臭化水素酸デキストロメトルファン
……中枢性非麻酔性鎮咳薬
- グアイフェネシン
……去痰剤
- 塩酸ジフェンヒドラミン
……抗ヒスタミン剤
- 添加物として白糖、カラメル、グリセリン、クエン酸ナトリウム、安息香酸ナトリウム、パラベン、プロピレングリコール、香料、エチルバニリン、エタノールなど

これらの効能・効果には、かぜの諸症状(鼻みず、鼻つまり、くしゃみ、せき、たん、頭痛、のどの痛み、関節の痛み、筋肉の痛み、発熱、悪寒)の緩和などと書いてあります。確かに症状が改善すれば風邪が治ったかのように感じますよね。解熱鎮痛剤は熱を下げ、頭痛を緩和し、のどの痛み、関節の痛み、筋肉の痛みをとり、気管支拡張剤・鎮咳薬(ちんがいやく)・去痰薬(きよたんやく)は気管支を広げ、呼吸をしやすくし、痰を出しやすくし、咳も止める。抗ヒスタミン剤は鼻みず、鼻つまりをとってくれます。効能効果に嘘はありません。そのような成分が入っているの

ですから。

でも、症状を抑えること＝風邪を治すことなのでしょうか。ひよっとしたら、抑えすぎてしまったり、自分の治す力、自然治癒力を弱めてしまっているのではないのでしょうか。

風邪の初期に、自分の体がくしゃみや鼻汁でウイルスを追い出そうとしているのに、それを止めてしまって良いのか？ 痰を出そうとしているのに、咳反射を止めてしまって良いのか？ 熱で戦おうとしているのに、熱を下げてしまって良いのか？

市販の風邪薬は風邪の症状を抑える薬ではありませんが、風邪そのものがきちんと治るのを遅くしてしまいかもありません。

そうは言っても、「私は早めに風邪薬を飲むからさっさと治る」という人がいるかもしれませんね。でもそういう人は案外、薬を飲まなくてもすぐ治る人だと思えます。また、1回飲んで症状が楽になった結果、よく眠ることができ、身体を休めることができたのですぐに治ったという人もいるかもしれません。

そういうことがあるので、風邪薬の服用を全部否定するわけではありません。大切なのは、あくまでも自然治癒力を高めるように、うまく使いましょうということです。一時的に症状を抑えるためだけに、何日も服用し続けることはお勧めできません。

〈漢方薬〉

漢方薬は身体に優しいから好き、でも長く飲まないとか効かないですよね？ などよく言われます。確かに緩やかに効くというイメージが強いかもしれませんが。しかし、病気や状態、飲み方によって即効性があるものもあります。

漢方薬の歴史は古く、数千年前には確立されており、5〜6世紀に日本に入ってきてから日本の中で発展し続けています。漢方

は経験医学なので、どいつい状態の人どの時期に使用したらよく効くか、などの積み重ねから経験的に使われるようになります。また同じ薬が、全く違う病気に使われることもあります。有名な葛根湯は風邪の初期に使われますが、肩こりや頭痛、おっぱいの出が悪い人、蕁麻疹にも使われることがあります。

最初に語源のころでお話したように、植物を乾燥させ、刻んで煎じて服用するものだったので、本物の「くすり」ですね。最近煎じ薬から顆粒製剤が作られるようになり、それが一般化しています。

歴史的には、薬効を調べてから用いられたのではなく、経験的に使われてきたものですが、最近ではどいつい成分が、どいついところに効くか、というような科学的な研究も進められているようです。

漢方薬にも、確かに症状を和らげる働きはありますが、一般的な風邪薬などと違って、体質などに合わせて病気が自然に治るような方向に導くことができます。その意味では、自然治癒力を高めたい薬です。

〈薬の飲み方〉

病気になった時に病気を治す主役は自分、自分の免疫力、自然治癒力です。薬はその治す方向を手助けしてくれるものでなければなりません。自分で十分戦えると思ったら、薬は必要ありません。

例えば解熱剤、38.5℃以上で書いてあるのならば、38.5℃になったら使わなければいけないものかと思ってしまう方が多いと思います。でも、風邪は38.5℃以下では、免疫が活性化され

よく働いてくれる温度です。下げてもたら免疫もお休みしてしまうので、自分で治すチャンスが減ってもったいないと思います。子どもは大人に比べると熱には強いので、38.5℃でも案外元気なものです。元気がなら、薬を使わず様子を見て、それ以上上がりすぎないように、冷やしてあげましょう。夜間熱のためにまったく眠れず、日中でも水分をとれないほどぐったりしていたら、そのときだけ使います。それで眠ったり水分をとったりできれば、そのあいだに免疫力を上げることができます。

鎮咳去痰剤も同じです。咳のため眠ることができないとき、食へても咳で吐いてしまつときなど、免疫力をダウンさせてしまつときにだけ使います。だから、私はある程度良くなつたら薬は途中で中断していますよ、とお話します。

もちろん病気によっては、飲み続けなければならぬ薬があります。でも、自然に治るようになれる病気の場合には、薬は飲みすぎない方がよいと思います。

薬は飲み切るようにと、お医者さんにも薬屋さんにも、よく言われることでしょう。でも、飲み忘れがあったり、薬嫌いでまったく薬が飲めなかったりする子どもでも、風邪や胃腸炎、喘息などは治つてしまつものです。もちろん薬が飲めないせいで悪化する子も長引く子でもありません。でも、何とかなる場合が多いです。

薬を飲まないで治らない病気があるのも事実ですが、ありふれた自然に治る病気のときは、なるべく薬を減らすことをお勧めします。薬を使用する場合も、漢方を服用できれば、その方がよいと思います。薬を減らすで育つと、将来にわたり、薬がなくても何とかなる身体になると思います。

(小児科医・相澤扶美子)

お母さんのための小児外科シリーズ3：第2回

◆腸重積症（チヨウジュウセキシヨウ）

腸重積症（以下、この病気）とは、口側の腸管が望遠鏡の筒のように肛門側の腸管の中に潜り込んで、腸閉塞になった状態を言います（図1）。時間が経つと血液循環も不良となって、遂には血流が途絶えて壊死・穿孔・腹膜炎となる危険を孕んでいるため、一刻を争つ小児救急疾患のひとつです。この潜り込むきっかけ（原因）はよくわかっていませんが、この付近（先進部）のリンパ組織が腫れて起こるという考えがあります。

この病気には、**好発年齢**と言って起きやすい年齢があり、乳児期（生後一ヶ月から一歳まで）から、幼児前期（一歳から三歳未満）の男の子に多くみられます。一歳未満に限ると10万人あたり、180～190人前後の発症が推定されています（DPC2007-08より）。起きやすい場所（好発部位）は回盲部（カイモウブ）と言って小腸と結腸の境目付近に起こります。回腸が結腸の中に潜り込むので、おなかを痛めます。最初は突然不機嫌になったり、顔色が青ざめたり、火がついたように泣いたりします。しばらくするとおさまりますが、また急に腹痛発作が起こるのが特徴です。血便は12時間以上経った症例に多く、腸の粘液と血液が混じったイチゴジャリーと形容される粘血便です。それまで元気だった赤ちゃんが急に不機嫌になって泣いたり、吐いたりを繰り返すようならば時間を置かず医療機関を受診しましょう。

腹痛・嘔吐・血便は、この病気の三大症状ですが、全部揃うことは少なく、数10%とされています。また、感冒様症状が先行することもあり、アデノウイルス、細菌性腸炎、ロタウイルスワクチンなどの関連も指摘されています。特に、ロタウ

イルスワクチン接種はこの病気の発症リスクを軽度上昇させる可能性があるものの、ロタウイルス腸炎の予防効果のほつがそのリスクよりも上まわり、我が国では2020年10月から定期接種（内服）が推奨されています。

お腹の診察で大切なのは、まず重積した腸管のかたまり（腫瘍）を触診で発見することです（図2）。この教科書にも「リンゼーシ様腫瘍」と記されていますが、わたしはキワイ・シモン・アボカドだと思っています。この病気を疑ったならば、確実な証拠としてX線によらない超音波検査が感度も高く有用です。図3のような「ターゲットサイン」が特徴的な影です。また、あとで示します「高圧流腸による整復」（非観血的整復）のときの注腸造影で見られる「カニ爪様陰影欠損像」も診断の決め手となります（図4）。

この病気は様子を見ていてもよくなりません。お薬を飲んだり、点滴しても治りません。時間が経てば経つほど腸閉塞が悪化しますから、診断されたなら治療は急を要します。

それには「高圧流腸による整復」（非観血的整復）と言って肛門から入れた管を通じて造影剤または空気を結腸内に送り込みます。この送り込む圧を利用して潜り込んだ腸を口側に押し戻す方法です（図5）。これは主にレントゲン室で行われますが、特に麻酔や鎮静は用いませぬ。最近では超音波で観察しながら整復する施設もありますが熟練を要します。高圧流腸による整復が成功すると（図6）、赤ちゃんの顔色は赤味が差し、今まで苦しんでいたのが嘘のように元を取り戻します。その後、観察のために一泊入院することもあります。帰宅もあつ得ます。この非観血的整復の成功率は90%前後と言ったところでしょう。でも、整復した後に再発することがあり、24時間以内に3.9%、48時間以内では6.6%と報告されて

います(2014)。五歳以上の年長児で、「二度繰り返す時は、先進部に原因となる病気(ホリープやメッケル憩室など)がないか調べておく必要があります。

非観血的整復が成功しなければ、**観血的整復(開腹手術)**の適応です。手術は、手で重積腸管を優しく絞りながら徐々に押し戻しますが、戻らない時や腸の壊死がある時は切除して吻合(ふんごう)します。一方、診断、即、開腹手術になる赤ちゃんもいます。全身状態が不良で、お腹が張って、腹膜炎が疑われる重症例では、緊急手術の準備(蘇生輸液、電解質バランス補正、抗生物質投与、減圧用経鼻胃管の留置など)に取りかかります。

最後に、この病気の治療手順をお示ししておきます(図1)。

お断り：内容の一部は、「ヒュムナス」に基づいた小児腸重積症の診療ガイドライン(改訂第2版2022年8月)を参照しました。

(元小児外科医 八塚正四)



図1 小児腸重積症の外観

左:回腸が上行結腸内に潜り込んでいる
右:手術所見

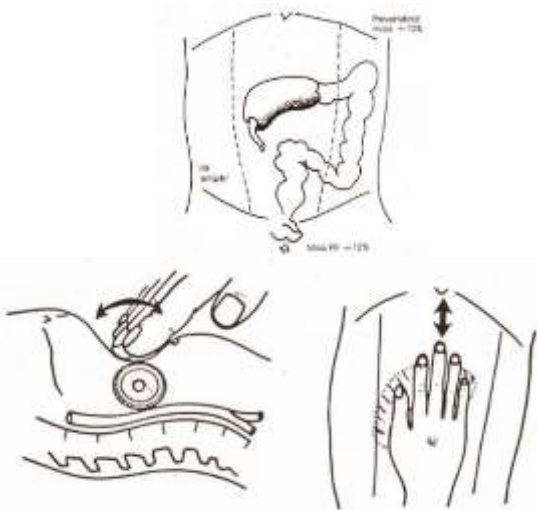
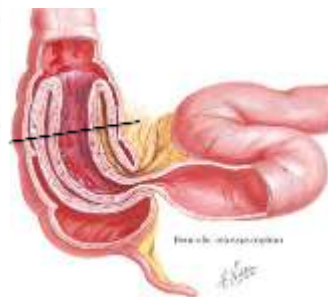


図2 小児腸重積症の診察

右季肋部から心窩部にかけて重積した腸管を腫瘍として触れる

Hutson & Beasley: The Surgical Examination of Children, 2nd, 91-99, 2013



ターゲットサイン

図3 小児腸重積症の超音波所見

長軸横断像で「的」の様に見える

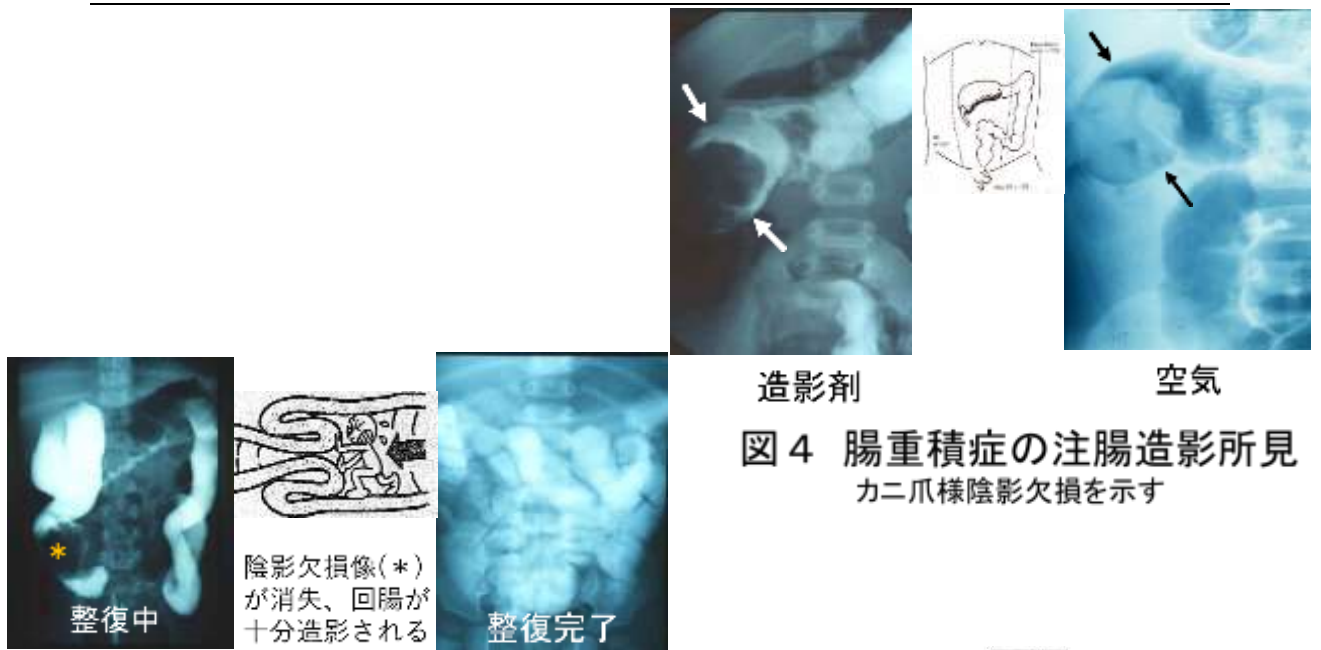


図4 腸重積症の注腸造影所見
カニ爪様陰影欠損を示す

- ・高さ 3 feet : 100cm
- ・6 希釈ガストログラフィン溶液(80~120cm)
- ・バリウムは推奨されない・3分/回・3回のtrial

図6 非観血的治療の整復過程

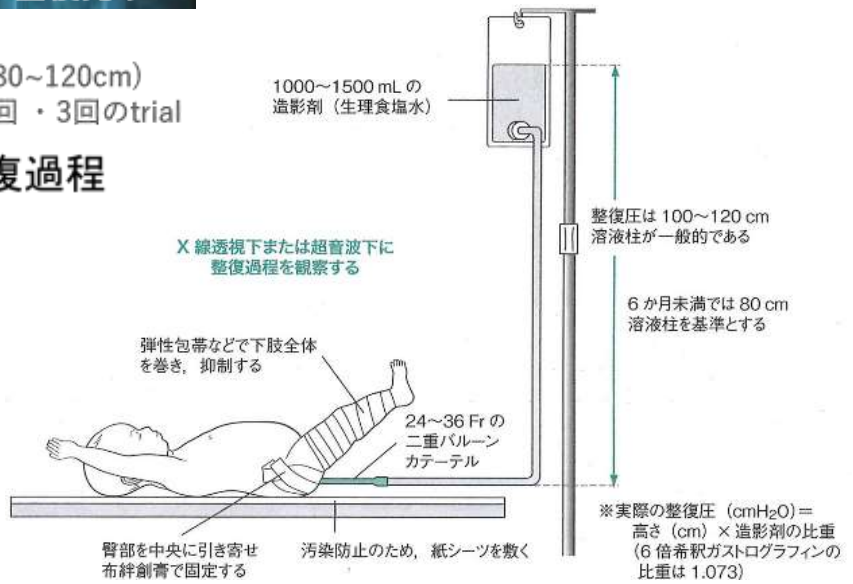


図5 非観血的治療の実際

五藤・増本: 小児内科45(4):731-5,2013

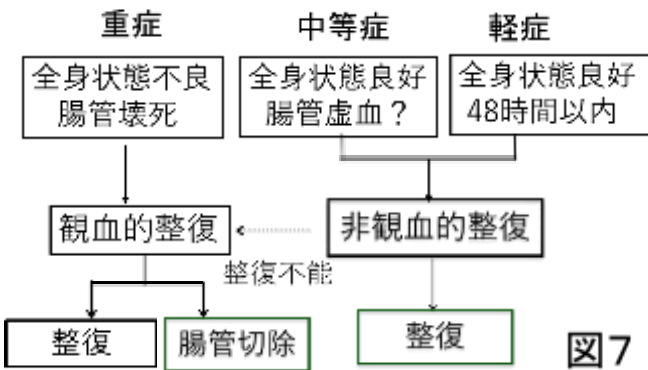


図7 小児腸重積症の治療手順

お正月飾り

お正月飾りにはしめ飾りや門松、鏡餅など様々な種類がありますが、これらのお飾りには年神様をお迎えするために特別な意味があります。

年神様とは、新年の幸福に加えて、無病息災・家内安全・豊作祈願などをもたらしてくれる神様です。

〈お正月飾りの役割は……〉

門松：神様が迷うことなく家に来られるようにするための目印として門松は日本の伝統的なお正月飾りの代表格であり家の門や玄関先に飾られることが一般的です。

松は、寒い冬でも緑を保つことから、青々とした生命力の象徴です。竹は、成長が早く真っすぐに伸びることから清廉潔白と繁栄を意味します。

門松の三本の竹は天・地・人を表しており、これらが調和することで、家族の平和と繁栄を祈る意味も込められています。

また、門松は一般的に、左右一対で対称に飾られることが多く、玄関の両脇に置くことで年神様を迎える準備が整った状態です。

設置時期や撤去時期にも注意が必要です。年末の縁起の良い日に飾り、「松の内」(年神様が滞在している期間)「である1月7日から15日まで飾り続けるのが一般的です。

しめ飾り(五飾り)：年神様をお迎えするために玄関などに飾られる、お正月のとても大切なお飾りです。

年神様が降臨する場所を清める意味を持つ重要な飾りである

ため、しめ飾りを飾ることは、その家が神聖な場所であることを示し、邪気を払う役割を果たします。玄関に飾ることによって家が神様を迎える準備が整っていることを示します。

しめ飾りには、稲わらで編まれた縄を基本に、縁起物である橙や扇、ウラジロ、昆布などが飾りつけられており、それぞれ家族の繁栄や長寿、無病息災を祈る意味があります。

また飾るタイミングも重要です。縁起が悪いとされる12月29日・31日 avoidance、できれば28日などの縁起が良い日を選んで飾るのが望ましいとされています。

しめ飾りは日本の文化を象徴するものであり、家族の安全と幸福を願うために欠かせない存在です。

しめ縄：神聖な領域をしめすための境界(けっかい)として使われます。神聖な空間を区切り、悪霊や邪気が入らないようにする役割があり、玄関や神棚に飾られるのが一般的です。年末の縁起の良い日に飾り、松の内が終わった後に取りはずししよ。

しめ縄を飾ることで、その家に邪気や災厄が入り込むのを防ぎます。さらに神聖な領域を設定し、その家が清浄であることを示すことで、年神様が安心して降臨できる環境を整えます。

地域によって形や飾り方が異なる場合もありますが、多くは稲わらを用いて編まれ、編み込まれた縄に紙垂(しで)や縁起物が付けられます。

一度使用したしめ縄は、松の内が明けたタイミングでお焚き上げするのが通例です。毎年新しいものに取り替えることで、常に清らかな状態を保つことが大切です。

鏡餅：神様が宿る依り代として、神様を家に招き入れ、家族

全責がその恩恵をうけるために重要な供物です。

鏡餅は、丸く平たく作り、大小二つ重ねます。年神様への供物であると同時に、「その年神様が宿る」依り代（よりしろ）…神霊がよりつく対象のこと）と「この大切にされています」。

一段重ねの餅は、過去と未来、陰と陽な二三元性を表し、また「福が重なる」「田舎に年を重ねる」という意味を持つことから、家庭の田舎や繁栄を願うものときえらわれます。

鏡餅の上に乗っている橙（だいだい）には「家が代々繁栄するよう」という願いが込められています。

鏡餅は、通常、神棚や床の間、玄関などに飾られることが多く、家族が新年を迎える際「その恩恵を受けられるように」、祈りを込めて設置されます。

また鏡開きの日に餅を分けて食べることで、年神様の力を分けていただき、一年の無病息災を祈願する風習もあります。

年の縁起の良い日に飾り、1月1日の鏡開きまで飾るのが一般的ですが地域によりつぼみはむらに「飾る場所」も異なります。

これらのお飾りを正しく飾ることで新年を清らかに迎え、家族の幸福と健康を願うことができます。

(受付事務・浦部幸裕)



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29日（日）～1月5日（日）お休みとさせていただきます。
1月6日（月）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（月）より通常通り開所します。