



令和八年六月二十六日発行

★TEL 住所 横浜市旭区柏町
045-366-6821

サンクリニック通信

第五十五号

目次

病児保育室 サンクリキッズ.....	1~4頁
今の子育て ～AIと子育て～.....	5頁
「湿気」と「湿度」.....	6頁
お母さんのための小児外科・シーズン3.....	7~9頁
暑い夏到来!! 熱中症対策を.....	9~11頁
お知らせ.....	12頁

令和 7 年度 登録者数報告

昨年度の登録者数は約200名、そのうち実際に利用されたのは30%、残りの70%の方は、一度も予約されませんでした。
これは、病児保育室の【あるある】です。

パパもママも仕事を休めないような非常事態に備えて病児保育室も登録はするが、その上でまずは家族間でなんとかやりくりされているご家庭が多いようです。やっぱりなんとなく利用することへの罪悪感やハードルの高さがあるようで...

制度上変更できない面もありますが、ご家庭にとってのセーフティーネットとして役割を果たせるよう、これからもスタッフ一同取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

初めてガイド

Q & A

スタッフ7名がお答えします

お昼ご飯は何をもってれば
いいですか？

その日の体調に合わせて
食べられそうなものを
お願いします。
キレイなお弁当にする
必要はありません。
こちらで温め、食べやすい
ように盛り付けします。



ウエノ

育休中ですが利用できますか？

はい

他ご家族の病気や通院・行事等
でお困りの際は、ご利用可能です。



サトウ

お迎え時間は決まっていますか？

いいえ

ご都合に合わせて設定していただい
てかまいません。半日でも・夕方早
めでも大丈夫です。
お迎え最終時間は～17：40です。



ワタナベ

入室時間は決まっていますか？

はい

初日は入室前に当院医師による診察
がありますので、8：20にいらして
ください。
利用2日目以降は診察はありません
ので、ご都合の良いタイミングでか
まいません。（受付開始8：30～）



サトウ

保育中に呼び出されることは
ありますか？

基本的にはあまりありません。
ただし症状が悪化し、医師の診察が必要な状態と
判断した場合は、緊急のご連絡をいたします。

- ・けいれんをおこしてしまった
- ・呼吸状態が著しく悪い
- ・水分摂取が出来ず、脱水の疑いがある
- ・入院を視野に病院を紹介する場合 など



ナカムラ

担当してくれる方は
どんな職種の方ですか？

職員全員 保育士資格又は
幼稚園教諭免許を取得して
います。
看護師・医師は必ず小児科
に常駐しています。



マエダ

入室前の検査は必要ですか？

はい

発熱があるお子さまには検査を受けていただけてます。
コロナ等お預かり出来ない疾患や、感染性のため隔離が
必要な疾患かどうかを判断するためにも、
大切なご案内です。



マツザキ

サンクリキッズの一日



入室

当院医師による診察後、
保育室で受け入れ



あそび

どんなあそびが
好きかな

状態を確認し医師に
報告しています



看護師回診



お昼ご飯

市販のものでも
だいじょうぶ



おやつ

体調に合わせて
お昼寝時間も
調整します

看護師回診

状態悪化の際は
受診をおすすめ
することも

お昼寝



投薬

おうちでの飲み方
を教えてください



お迎え

病気の経過をお伝えします



お咳が辛い時は上半身を
高くすると楽になります

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、初めてあ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。その際症状によって新型コロナウイルス検査等をさせていただいております。
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

今の子育て ～AIと子育て～



前回まで「わたしの子育て」というタイトルで連載をしていましたが、今回は、「今」の時代の子育てについて書いてみようと思います。

最近、生成AIが話題によくのぼります。何か検索すれば、すぐにAIが答えてくれます。数か月前、ふと目にしたニュースで「赤ちゃんの泣き声をAIが解析し、赤ちゃんがどうして泣いているのか知らせてくれる」アプリが開発されたことを知りました。どこかの自治体が、保護者が無償でそのアプリを使える支援制度を導入するという記事も併せて読みました。横浜市でも、「AIDリル」が開発導入されると、私の子どもたちの学校だよりに今月書いてあります。AIに子どもや夫のことを相談するという友達もいます。私自身、全くAIを使わないというわけではありません。仕事をするうえで、知らない業種の専門的知識などは、AIに相談することで時間の短縮になることもあります。AIは否定しないで褒めてくれるし、今まで浮かばなかったアイデアを提供してくれることもあります。便利だと思うことだらけです。

でも、AIに何でも任せてよいのでしょうか。頼りきりで大丈夫でしようか。この点は少々疑問です。特に子育てに関しては、そう思います。

先述した「泣き声を判断してくれる」アプリ。赤ちゃんが泣いている理由をAIに聞く……本当にそれでいいのでしょうか。本当にそれで、お母さんは助かるのでしょうか。誰にでも、「はじめて」はあります。どんな場面にも「はじめて」はつきものです。母親になったばかりの方が、「赤ちゃんがどうして泣いているのかわからない」のは当たり前です。困ってAIに聞きたくなってしまうのも当然です。「おなかがすいたのかな?」「おむつが濡れているのかな」「暑いのかな」「一つずつ対応していつて、お母さんが学ぶことだと思います。泣き方・泣くタイミング・泣き声・泣いた後の対応でどうなったか……繰り返ししていくうちに、赤ちゃんのことがわかってきます。「スマホ」に聞いて答えを出していたのでは赤ちゃん

との関係が深まっていらず、母親としての成長も止まってしまうのではないのでしょうか。その子が困っていることに対応できるのは、そのお母さんしかいないのです。すぐに泣きやまなくて困りはててしまったとしても、その赤ちゃんとの時間は、かけがえのないときです。

「AIDリル」は、児童生徒の学習履歴をもとに、理解度や忘却の進みを踏まえた問題を出題し、学習の定着をはかるアプリです。個に応じた支援をして、「誰一人取り残さない教育」を進めるために取り入れられているそうです。30人以上いるなかで一斉に同じことを学ぶ、一回きりの授業では身につかないこともあります。このアプリで学習を進めることができれば、学習の定着を一人一人はかることができます。

でも、周りにいる大人たちはそれに頼りすぎてはいけなのではないでしょうか。AIが何でも判断してくれる、じゃあ子どもたちがどのくらい理解しているのか見なくてもいいや、子どもたち自身に任せよう、となってしまうたら、なんだが教育も悲しいなと思います。もちろん先生たちも保護者の皆さんも、たくさんやることがあって忙しいでしょう。それでも、自分の子どもたち、自分の担当している子どもたちが、何が得意で何が好きで何が苦手なのかを理解したり知ったりすることで、お互いの関係は確実に深まると思います。

私は、「ひだまりひろば」という居場所を開いています。AIやSNSが発達している社会にあっても、「人と人とのつながり」を大切にしたいというモットーで運営しています。サンクリニック小児科ドクターのお話も生で聞くことができます。AI情報、ネット検索やSNSでの情報集めももちろん役立つことは多いと思いますが、ぜひ直接お話を聞きにきませんか。おしゃべりをしに来ませんか。人と人が話したり、おしゃべりをしたり、聞いたり、学んだりすることで、私たち自身もまだまだ多くの学びを得ることができます。何より、多くの安心感を得られます。AIやSNSにはない充実が、そこにはあると信じています。

(ひだまりひろば 笠原 佐知)

「湿気」と「湿度」

みなさん、普段からなにげなく「湿気」や「湿度」という言葉を使っているいませんか？「湿気」と「湿度」の違いってなに？と聞かれてすぐに答えられる人もいるかとは思いますが、ここで改めて簡単にお話しします。

「湿気」と「湿度」、これらの言葉は両方とも空気の水分量に関連していますが、用語としての意味は異なります。

◎「湿気」とは……

「湿気」とは空気が湿っている状態を感じることで、この感覚は個人の主観に基づくものです。たとえば、梅雨時に家の中がジメジメして不快に感じる場合、「湿気が多い」と表現されます。

「湿気」には以下のような特徴があります。



- ・感覚的に感じるものであるため主観的

- ・環境によって「空気が重たい」「ジメジメ」としていると表現される。

- ・梅雨時や雨の後、特に感じられる。

「湿気」が多い環境では、以下のような影響があります。

- ・室内の換気が不足していると湿気が滞留し、カビの発生や洗濯物の乾きにくさにつながる。

- ・梅雨や高温多湿の日は空気中の水分量が多く不快感が増す。

- ・浴室や洗濯物を室内で干している場所では水蒸気が集まりやすい。

◎「湿度」とは……

「湿度」とは空気中の水分量を数値で示す指標であり、湿度計により客観的に測定されます。「湿度」は以下のように理解されます。

- ・空気中の水蒸気量をパーセンテージで示す。

- ・湿度が高いとは空気が湿った状態であることを意味し、具体的な計測が可能。



「湿度」にはいくつかの種類があり、それぞれ異なる点を測定します。

- ・相対湿度：空気中の水分量がその温度で保持可能な最大量の何パー

セントか示します。これが最も一般的に用いられる指標です。

- ・絶対湿度：空気 1 立方メートルに含まれる水蒸気の質量（グラム）を表します。

- ・体感湿度：実際の湿度に気温や風などの他の気象要素が加わることで人が感じる湿度を示す。

◎高湿度が湿気を感じやすくする理由

高湿度とは空気中に水分が多く含まれている状態を指し、この状態では空気が湿り気を帯び、ジメジメとした感触が強くなります。

特に換気が不足している室内では、湿った空気が滞留しやすく、それが不快な湿気の原因となります。

◎湿気を感じ方に影響を与える原因

湿度のみならず、風の流れや室内の温度も湿気を感じ方に大きく影響します。温度が高い場所や空気の流れが少ない場合には同じ湿度でも湿気を強く感じる場合があります。そのため、湿度管理と同時に適切な換気や温度調整も重要な湿気対策となります。

◎湿気を減らすための効果的な対策

- ・換気を促進する 定期的に窓を開けて外の新鮮な空気を取り入れ、室内の空気を入れ替えることが効果的です

- ・除湿機やエアコンの使用 これらの機器を活用して湿度コントロールし、室内環境を快適に保ちましょう。

- ・屋外での洗濯物干し 部屋干しを避けることで室内の湿気を抑制できます。

- ・除湿剤やすのこを利用 特に湿気がたまりやすい押し入れや家具の下などに除湿剤を置いたり、すのこを敷いたりして空気の循環を助けると効果的です

特に梅雨や夏の季節には自然と湿度が上昇しやすいので、これらの積極的にこれらの対策を行うことが快適に過ごすためのカギになります。

（受付事務・浦部幸裕）

お母さんのための小児外科シーズン3:第5回

◆メッケル憩室症(メッケルケイシツシヨウ)

あまり見られない病名かもしれませんが、頻度の高い小腸の先天的な形態異常の一つです。回腸という場所に親指の様に突き出た腸の小部屋を言います。妊娠早期には、胎児の中腸(原始腸管)と卵黄嚢とが卵黄腸管(臍腸管)という管でつながっていて栄養のやりとりが行われています(図1)。この管はやがて胎生5~7週頃迄に退化消失しますが、この現象が不完全だと一部が残ることになり(臍腸管遺残)、いろいろな形が出来てしまいます(図2)。このうち大半(90%)を占めるのが「メッケル憩室」(以下、本症)と呼ばれるもので、1809年にドイツの比較解剖学者ヨハン・フリードリッヒ・メッケルが自分の名前を冠して発表して以来、世界で知られています。そして、昔からの覚書が「2の法則」として伝わっています。それは、

- ・人口の2%が発症
- ・2歳未満に多い
- ・男女比は2対1
- ・回盲弁から2フایت(70 cm前後)口側の腸間膜付着部反対側にあつて、憩室の長さは2インチ(5 cm)

・異所性組織として胃粘膜(70%)や脾組織(5%)の2種類がある、
と言うもので、本症の特徴を良く言い表しています(Robins Pathologic Basis of Disease, 11th ed, p686, 2026)。

多くは無症状で経過しますが、図3にあげたような多彩な合併症(下血、腸閉塞、憩室炎、臍腸瘻など)を契機に発見・診断されます。

下血は5歳未満に多く、異所性胃粘膜による胃酸分泌によって憩室周囲の小腸粘膜にできた潰瘍が原因で、時にこれといった症状なく大出血をみたり、慢性貧血の原因となります。この時期にみられる消化管出血には本症の他に、異物、消化性潰瘍、裂肛、腸重積症、感染性やアレルギー

ギー性の腸炎、若年性ポリープなどがあります。出血源の原因検索で上部や下部消化管内視鏡的検査を行っても明らかな病変がない場合は、本症を疑って99 Tc(テクネチウム・99 m)シンチグラフィ(メッケルスキヤン)が行われます。報告者にも異なりますが、異所性胃粘膜があれば、その正診率(「正しく診断・分類できた割合」を示す評価指数)は90%以上と高い検査法です(図4)。消化管造影や超音波検査(以下US)・コンピュータ断層撮影検査(以下CT)では直接的所見を得るのは容易ではありませんが、病変部位の情報取得には欠かせません。最近では経肛門的に挿入可能なダブルバルーン内視鏡検査も小児用に開発応用されています。

腸閉塞には図2に示したように臍腸管遺残の索状物が原因で起こる腸捻転、憩室を先進部とする腸重積や憩室自体の捻転などがあつて、急性腹症として外科的治療の対象となります。特に好発時期を外れた腸重積症(通信52号)の対応には注意が必要です。

憩室炎は稀ですが、発症すれば急性虫垂炎(通信54号)との区別は困難です。

その他、憩室や肉芽腫とまぎらわしいお臍のトラブルとして、臍部に発生するポリープ(通信48号)のほかに、臍腸瘻や臍腸管嚢胞といった特殊な病型があつて、その診断にはUS・CTが役立ちます。

本症の治療は外科的切除です(図5)。異所性組織を残さないために憩室を含めてクサビ状に切除する方法や回腸も合併切除する方法があります。最近では整容的見地から、お臍を利用した開腹術(図6)や精査を兼ねた腹腔鏡下手術が選択されます。

(元小児外科医 八塚正四)

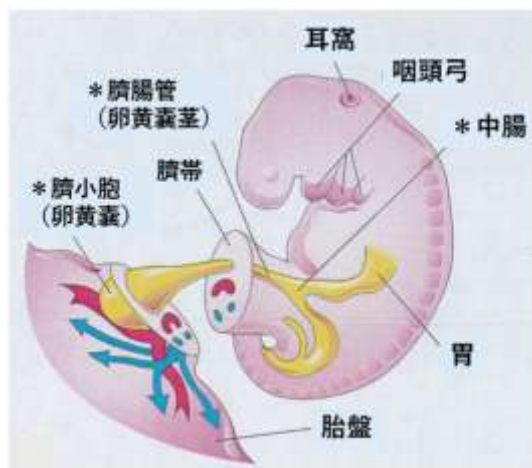
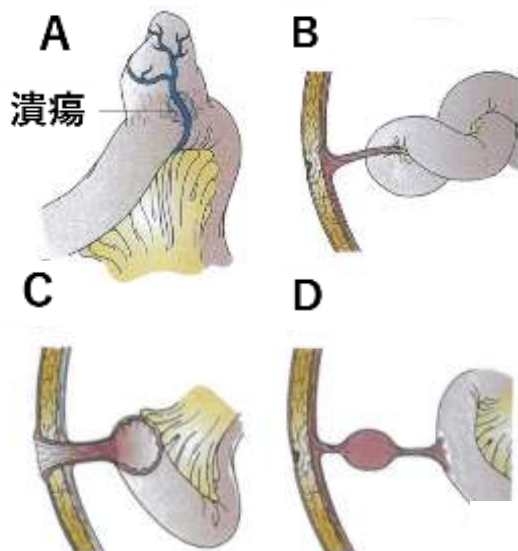


図 1 卵黄腸管(臍腸管)

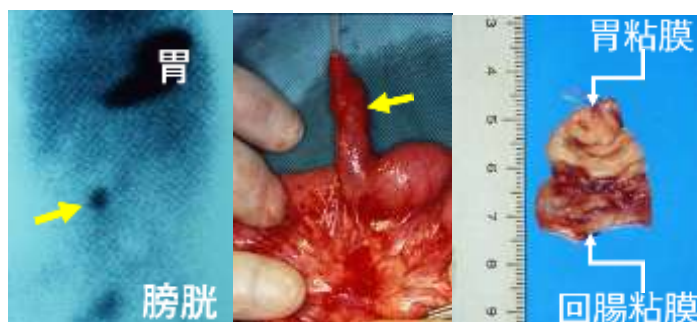
中腸と卵黄囊をつなぐ卵黄腸管は胎生 5～7 週頃には退化する

図 2 主な臍腸管遺残の病型

ムーア人体発生学原著第11版,大谷浩,他訳,pp190,2022,医歯薬出版より

A. メッケル憩室 B. 索状物 C. 臍腸瘻 D. 臍腸管嚢胞

Mulholland & Greenfield's Surgery, 7th ed, pp1754, 2022 より



^{99m}Tc (+)

図 4 異所性胃粘膜迷入のメッケル憩室
(2歳, 女児, 下血)



図 3 メッケル憩室症の兆候

Mulholland & Greenfield's Surgery, 7th, pp1754, 2022 より引用改変

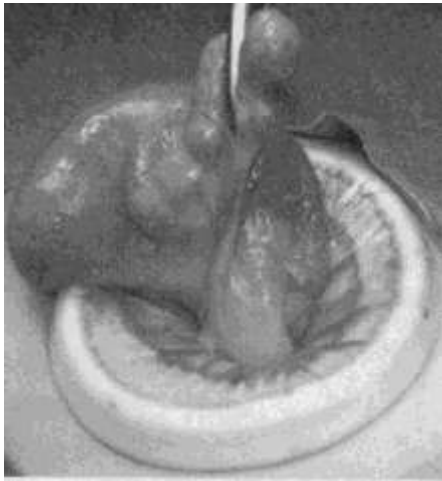


図6 お臍を利用したメッケル憩室切除術
(5歳, 女児)

菅沼理江、他：小児外科48:276, 2016より

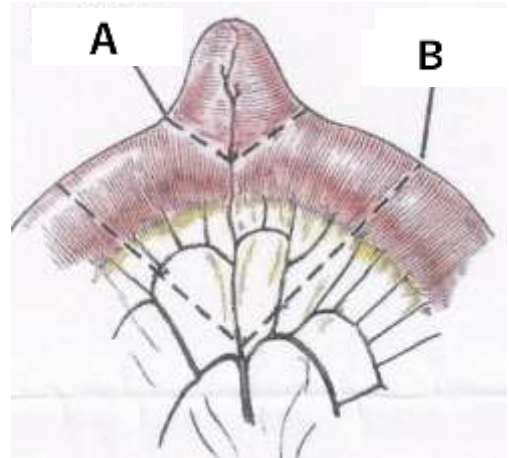


図5 メッケル憩室の外科的切除術
A.憩室の切除 B.回腸部分合併切除

Ellison & Zollinger Jr: Zollinger's Atlas of
Surgical Operations, 11th ed, p162, 2022 より

暑い夏到来!! 熱中症対策を

最近の夏は暑いですね。横浜生まれ、横浜育ちですが、私が子どものころとは全く違います。昔は冷房がなくてもまったく大丈夫でした。いまや真夏に冷房なしは考えられません。そこでちょっと調べてみました。

＜用語について＞

○夏日：一日の最高気温が25℃以上。

○真夏日：一日の最高気温が30℃以上。

○猛暑日：一日の最高気温が35℃以上……2007年から使用されるようになった。

○極暑日：一日の最高気温が40℃以上……2022年気象協会が独自に命名、2026年4月に気象庁が定義した。

○真夏夜：夜間の最低気温が20℃以上……当たり前になったため、使われなくなった。

○熱帯夜：夜間の最低気温が25℃以上……2022年8月気象協会が命名。

○超熱帯夜：夜間の最低気温が30℃以上……2022年8月気象協会が命名。

用語も最近になってグレードアップしています。

図1と図2は、は東京都の猛暑日の日数とその推移です。図1は10年ごとの猛暑日の合計日数です。2010年代には一気に80日になってさらに2020年代に入ると(図2)、6年間の合計で、すでに100日を超えています。1970年代、1980年代10年間の猛暑日を、最近1年間で超えています。2020年～22年の3年間は合計30日、2023年～25年の3年間は合計71日と2倍以上になっています。私の子ども時代、エアコンは必須でなかった理由がわかりました。最近暑いわけですね～!



図1

東京（千代田区）の猛暑日は2010年代から急増しています



図2

東京都の猛暑日推移(2020年～2025年)



次は熱中症について考えてみましょう。

〈熱中症とは〉

高温の環境下で発汗などによる体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状が現れる状態です。

〈熱中症の原因〉

- ①環境要因：気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど。
- ②身体要因：激しい運動や労働による体内熱の増加、からだが暑さに対応できない状態。
- ③行動要因：水分補給不足や長時間の直射日光下や暑熱環境下での活動。

〈熱中症の症状〉

軽度から重度まであります。主な症状は下記の通りです。

- ①めまい、立ちくらみ
- ②筋肉のけいれん
- ③強いだるさ、倦怠感
- ④頭痛、吐き気
- ⑤意識障害、失神（重症の時）

〈熱中症の応急処置〉

もし熱中症かな？と思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、医療機関に連れて行きましょう。

- ①冷たい濡れタオルで体を拭きましょう。
- ②エアコン・扇風機・うちわなどで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう。
- ③衣服をゆるめ、安静に寝かせましょう。
- ④飲めるようであれば、水分をこまめに摂らせましょう。
- ⑤太い血管のあるところ（わきの下、首の回り、太ももの付け根など）を冷やしましょう。
- ⑥意識状態が悪いときには、救急車を呼んでください。

図3と図4は、厚労省が出しているリーフレットです（一部改編）。
熱中症警戒アラートは、暑さ指数(WBGT)が33℃以上になると予測される場合に発表され、環境省と気象庁が発表する重要な情報です。
暑さ指数(WBGT)は、気温・湿度・日射・輻射熱などを総合して熱中症の危険度を示す指数です。乾球温度(通常の気温)、湿球温度(湿度の影響を反映した気温)、黒球温度(日射や輻射熱の影響を反映した温度)を測定して計算されます。

図3 暑さを避ける！

- ✓ エアコン等で湿度をこまめに調節
- ✓ 遮光カーテン・すだれの利用、内水の実施
- ✓ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ✓ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え厚さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

図4

熱中症警戒アラート

根中小の危険性が極めて高いと予想される場合、前日の午後5時と当日の朝5時ごろに都道府県ごと＊に発表
＊北海道、鹿児島、沖縄は地域を分割

環境省や気象庁のウェブページ、メディアの報道、各種スマホアプリで確認

熱中症警戒アラートが発表されたら 積極的な予防行動を

熱中症警戒アラートが発表されたら

- ➊ 外出はできるだけ控え 暑さを避ける
- ➋ 屋外、エアコンがない室内での運動は原則中止
- ➌ 高齢者、子供、持病がある人などにも声かける
- ➍ 昼夜を問わず エアコンを使用(1日あたり1.2L目安)
- ➎ こまめな水分補給

監修:環境省、気象庁 制作:Yahoo!ニュース

気温が高い日が続く、警戒するのはもちろん大事です。でも同じことをしていても、熱中症になる人とならない人がいます。なりにくい体を作ることが何より重要なことではないでしょうか？ 普段から疲れをためないこと、睡眠を十分にとること、食事の不摂生をしないこと、基礎体力をつけておくことなどが大切だと私は思います。

(小児科医 相澤扶美子)



お 知 ら せ

☆夏休みは下記の通りです。
お薬等の確認をお願いします。

内科・小児科・保育室とも 8月11日
(火・祝)～17日(月)はお休みです。
内科、小児科は 18(火)より通常通り診
療します。
保育室は 18日(火)より通常通り開所し
ます。

