

Emergency



Watch

No.51 Mar. 2015



神戸こども初期急病センター

2015年2月受診者数：2017人

【訴え】

1. 発熱 : 1272人 (1064人)
2. 咳嗽 : 869人 (165人)
3. 鼻汁 : 658人 (7人)
4. 嘔吐 : 486人 (256人)
5. 腹痛 : 255人 (106人)

(カッコ内は、その症状を主な訴えとして来院した患者数)

【疾患頻度】

1. 急性上気道炎・咽頭炎 : 575人
2. 感染性胃腸炎 : 387人
3. インフルエンザ : 350人
4. 気管支喘息・喘息性気管支炎 : 108人
5. クループ性気管支炎 : 70人

3月に入りました。まだまだ寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

神戸こども初期急病センターの2月の総受診者数は2017人でした。発熱のため来院される方が最も多かったのですが、12月から1月にかけて猛威を振るったインフルエンザは減少傾向となっています。今はインフルエンザA型が主ですが、A型の後にインフルエンザB型が流行します。引き続き手洗い、うがいを励行して、体調を崩さないようご注意ください。

さて、もうすぐ新年度がやってきます。新入学や就職など、環境が新しく変わる方も多いと思います。そんな時に気をつけないといけないのが心の健康（メンタルヘルス）です。今回はメンタルヘルスについてふれたいと思います。

現在わが国では年間3万人程度の方が自殺で亡くなっています。一般に春は自殺が多い季節といわれていますが、これは環境が変わることと無関係ではありません。最近では心の病から自殺を選ぶ人が増えており、その心の病の代表が「うつ病」です。うつ病は、6-7人に1人は一生のうちに一度は罹患する、比較的ありふれた病気です。基本的に治る病気なのですが、そのつらさに耐えられず、自殺を選んでしまいます。うつ病は大人だけの病気ではなく、こどもにも増えています。ある調査では中学生の3-4人に1人は「うつ傾向」にあると言われています。こどものうつ病はイライラや不定愁訴、不登校で見つかることがあります。また、うつ病では不眠がよくみられますので、みなさまのご家庭でもみんなよく眠れているか、お互いに確認しあってください。うつ病の治療は大人もこどもも同じで、まずは休むことです。休んでいる間は難しいことは一切考えないようにします。薬物治療も効果があります。

うつ病を予防するためには、「自尊感情」を高めるといいです。これはあるがままの自分を受け入れ、自分に自信を持った状態を指します。日本人のこどもは諸外国に比べてこの自尊感情が低いことがしばしば指摘されており、年齢があがるにつれてこの傾向が強くなります。こどもの自尊感情を高めるには、早寝早起き朝ごはんなどの規則正しい生活習慣を身につけること、養育者とのしっかりした愛着、信頼関係を形成することが大事です。そのためには幼児期にいっぱい抱っこしてあげること、いっぱい褒めてあげることがいいと言われています。最近ではACの「おとなもほめよう」キャンペーンCMが流れていますね。お互いを尊重しあって、よい仕事、よい生活ができるように、新年度もがんばっていきましょう。