

# こどもの体と心を守るために

## ～こどもの生活習慣病とメンタルヘルス～

神戸大学大学院医学研究科内科系講座小児科学分野 こども急性疾患学部門

森貞 直哉

病気をせず健康であることは人間にとって大変重要なことです。一般に大人の健康を守るためには、「日頃から適度な運動を心がける」「節酒禁煙」「食べ過ぎない」「定期的に健康診断を受ける」などが勧められます。これらは生活習慣病やがんの予防や早期発見につながります。また体だけではなく、心の健康（メンタルヘルス）を守ることも重要です。近年、職場ではうつ病を理由に休職や退職、または自殺する方が増えています。わが国では自殺者は3万人を超えており、うつ病、自殺対策はわが国において重要な課題のひとつとなっています。

かつて、これら生活習慣病やうつ病は大人の問題として捉えられていましたが、最近ではこどもでも増えていて、その対策が必要となっています。今回の公開講座ではこどもの生活習慣病と心の問題について、その中でも特に重要な「メタボリック症候群」と、こどもの「自尊心」に関するお話を中心にさせていただきます。

MEMO:

# 夜尿症について

## ～薬物療法とアラーム療法の位置づけ～

神戸大学大学院医学研究科内科系講座小児科学分野 こども急性疾患学部門

石森 真吾

夜尿症とは夜間の尿漏れのこと、一般的に‘おねしょ’として知られています。夜尿症は5歳児で10～15%、10歳児で7%程度にみられると言われており、多くのこどもたちがおねしょに困っているのが現状です。古くから、‘おねしょは自然に治るものだから特に治療の必要はない’との考えがあり、あまり注目されてきませんでした。しかし実際におねしょで悩んでいるこどもたちは日常生活への不安、共同生活への不安、将来への不安を抱えており、学童期・思春期の子どもたちにとって深刻な問題です。その治療としては、以前から薬物療法（内服や点鼻の薬）が行われてきましたが、最近になってアラーム療法という治療が普及してきました。薬を使用する必要はない一方で、アラームによって夜間に覚醒する必要があります。さまざまな治療の選択肢がある中で、その選択、併用は複雑になってきています。

今回の講演では、夜尿症の現状および薬物療法とアラーム療法の位置づけについてお話し、この疾患について少しでも認識を深めていただければ、と考えています。

MEMO:

# こども達を寒い時期の感染症から守る

～インフルエンザ・ウィルス性腸炎を中心に～

神戸大学大学院医学研究科内科系講座小児科学分野 こども急性疾患学部門

久保川 育子

冬は家族の健康管理にいっそう気をつかう季節です。今回は、そんな寒い時期に流行る感染症、以下の3つの病気についてご紹介します。

## ① インフルエンザ

主な症状は高熱、頭痛、筋肉痛、ぐったりなど。治療は安静と水分補給が基本です。解熱剤の使用に注意し、抗インフルエンザ薬は用法・用量を守りましょう。乳幼児は重症化しやすいため、“命にかかわる合併症”である脳症や肺炎には特に注意しましょう。けいれん、意識障害、異常行動・言動がみられたらすぐに受診を。予防接種は重症化の予防にもつながりますので、毎年受けましょう。また、学校停止期間が昨年4月より「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」に変更となりましたので、その期間は自宅でゆっくり休みましょう。

## ② RSウイルス感染症

この病気は、新生児や乳児では細気管支炎や肺炎などの重い呼吸器疾患を起こしやすく、ぜんそくや心臓病を持っているこどもは特に注意が必要です。主な症状は発熱、咳、ぜん鳴（ゼーゼーと音がする呼吸）、顔色不良、不機嫌、呼吸困難など。小さな赤ちゃんでは、おっぱいが飲めなくなり、無呼吸になることもあります。治療は、鼻水や痰などの分泌物をこまめに吸引すること、脱水にならないようにこまめに水分摂取をさせることです。呼吸器症状は急に進行して酸素投与が必要となることもあるので、気になる症状が見られたら早めに受診しましょう。

## ③ 感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

主な症状は発熱、嘔吐、下痢です。乳児では脱水になりやすいため、ミネラルが豊富な経口補液（例えばOS-1など）を少量ずつ頻回に摂取させましょう。多量の下痢（1日6回以上）、嘔吐が続く（2時間以内に5回以上）、皮膚や口、舌が乾燥している、目が落ち込む、尿が減る、ぼんやりしている、機嫌が悪い、顔色が悪い、といった症状があれば脱水のサインですので、受診の目安にしましょう。また接触、経口感染だけでなく、嘔吐物や下痢便からウイルスが飛び散り、吸い込むことにより発症することもありますので、汚物は適切に処理しましょう。

どんな病気も一番大切なことは予防です。手洗い、うがいを励行し、風邪症状のあるときはマスク着用を心がけ、よく食べ、よく寝て元気に楽しく過ごしましょう！

MEMO: