

ケロちゃん通信 第5号

2015年11月



ながおか医療生協
あたごこどもクリニック

〒940-0038 長岡市琴平1丁目2-1

電話番号0258-36-5810

<http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp/>

11月の診療予定

		月	火	水	木	金	土
あたごこどもクリニック	9:00 ~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (第1・3週)	吉川
	14:00 ~ 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 (第1・3週) 発達外来 (第2・4週)		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
	16:00 ~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (第1週)	

受付開始: 一般診療は午前8時30分、午後15時45分です。

☆一般診療

診療時間内に受診ください。予約は不要です。付き添いのお母さん等が体調不良の時もお気軽にご相談ください。緊急の場合や、特別な相談がある場合は、まずお電話ください。

☆発達外来。(第2・4火曜 13:30~16:00)

・発達が心配、コミュニケーションがとりづらい、落ち着きがない、かんしゃくをおこしやすい、ひきつけがある等の発達や神経に関する心配がある方も気軽にご相談ください。

☆予防接種、乳児健診、発達外来受診希望の場合には、

電話で予約お願いいたします。

☆沢田の生協こどもクリニックとも協力して診察を行っています。

病児保育室「すこやか」を利用希望の方は、当院を窓口にして利用することもできます。

☆これからインフルエンザなどの冬の感染症も増え、いよいよ小児科が忙しくなる季節です。当クリニックにとって初めての冬の季節を迎えますが、より安全な診療を行えるように、更に心を引き締めてまいりたいと思っています。

☆全国的に喘息発作が重症化し入院する患者さんが増えているようです。原因は不明ですが、エンテロウィルスD68型というウィルスの感染が関係しているのではないかとされています。これは、手足のまひなどを伴うこともあるウィルスで注意が必要です。しかし、外来で簡単に迅速診断できるウィルスではないので確定診は難しいかもしれません。

☆開院時は看板も外壁のマークも夕方になると真っ暗で見えなかったのですが、ようやく看板、外壁のマークにも照明がつけました。これから暗くなる時間も早くなりますが、お足元にお気をつけてご来院ください。

☆毎回、問診票を記入していただきありがとうございます。皆様に記入していただいた問診票は診療に非常に役立っています。いつから具合が悪いのか、飲んではいけないお薬、二重に処方しないようになど、一目でわかり、診療も安全にスムーズに行えます。特に混雑しているときにはとても役立ちます。問診票のおかげで、待ち時間も短くなり、診療が終了する時間も早くなっていると思います。お手数でもご協力いただけるととても助かります。

しかし、決して強制的なものではありませんし、毎回書くのは大変だという意見も頂戴しております。面倒で書かないという場合は、必要最低限のことだけ書いていただき、後は診察時にお子さんの状態をお聞かせください。

11月の臨時休診予定: ありません

こどもには鉄が必要です

☆離乳食を開始する6ヶ月ころから2歳くらいまでに多くなるのが、鉄の不足による鉄欠乏症貧血です。おなかの中にいたときにおかあさんからもらった鉄の貯金が、そろそろなくなり、さらに成長に必要な鉄の量も増えてくる時期です。特に母乳栄養児や未熟児で生まれた赤ちゃんは鉄が不足になりがちです。1歳前後の赤ちゃんの1-2割が鉄欠乏症貧血であるとの報告もあります。

☆乳幼児の鉄の一日必要量は6-8mg/kgです。100ml中の鉄含有量は、粉ミルク0.78mg、フォローアップミルク1.0mg、母乳0.2mg、牛乳0.1mgです。母乳からの鉄吸収は摂取量の約半分です。牛乳や母乳は鉄欠乏性貧血になりやすいといえます。

☆赤ちゃんの貧血は、顔が白っぽいなどの見かけの症状ではほとんどわかりません。鉄の補給にはフォローアップミルクの利用、鉄分に配慮した離乳食、(あさり、しじみなどの貝類、のり、こんぶ、ひじきなどの海草、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜、卵黄、大豆、レバー、うなぎなど)を勧めてください。牛乳の飲み過ぎも貧血につながりますので注意してください。

☆乳幼児では食事で鉄分を多く取るのは難しい場合もありますので、鉄の内服もおすすめします。3ヶ月程度の内服でほぼ治ります。

☆何かの機会に採血し、血色素量が11g/dl以下であれば治療を始めても良いと思います。

☆こどもの発達にも鉄は大切です。

乳幼児期に長期間鉄が欠乏すると、精神運動発達が遅れぎみになり、会話能力、微細運動、適応力などにも影響を及ぼすという報告もあります。しかし、通常の貧血でみんなが発達が遅れるというわけではないのでご心配しないでください。



☆大泣きすると、顔色が変わったりけいれんを起こす憤怒けいれん(泣き入りひきつけ)に対する鉄剤の効果も注目されています。

憤怒けいれんと鉄はイメージ的に結びつかないのですが、実際、鉄剤を開始するとほとんどお子さんに効果が見られます。1990年に報告されて以来、ほぼ100%の症例に効果があり、半数以上は発作が消失したと報告されています。どうして有効なのかよくわかっていないのですが、貧血の改善で興奮性が改善する、鉄欠乏状態による自律神経の異常さが改善される、というようなことが推測されています。

☆鉄は、セロトニン・ドパミン・ノルアドレナリンなど脳にある多くの神経伝達物質の合成に必須の元素です。このため、鉄欠乏状態の改善は神経系や脳の発達にも大きな影響を及ぼしていると考えられます。

☆貧血、泣き入りひきつけ等、ご心配なことがありましたら、ご相談ください。

