



3月の診療予定

☆例年よりインフルエンザの流行が遅れましたが、1月中旬より患者さんが増えております。

☆気を付けなければならないのは、インフルエンザ流行期間中であっても、他の原因でも発熱するということです。インフルエンザ流行期間中に家族内で同時期に発熱し、そのうちの1人でもインフルエンザが証明されれば他の家族の方もインフルエンザと診断してまず間違いのないと思います。しかし同じ家族内でもしばらく時間がたってから発熱した場合にはインフルエンザでない場合もあります。保育園・学校等で流行していても、溶連菌、RS、アデノ、感染性胃腸炎、マイコプラズマなどで発熱している場合ももちろんありますので、診断が大切です。冬は、どうしても発熱したらインフルエンザの迅速診断をし、陽性なら抗インフルエンザ薬という流れがありますが、インフルエンザ流行期間中の発熱＝インフルエンザ＝抗インフルエンザ薬 という公式は必ずしも当てはまらない場合もありますので、ご注意ください。

☆もうすぐ暖かい春がやってきます。草木が芽吹き、鳥のさえずりも聴こえてきます。雪が降る前まで、毎朝クリニックのまわりを散歩していた白い猫さんも、無事冬を越せたのでしょうか。勝手に「あたごのシロちゃん」って名前を付けていました。(どなたかの飼い猫でしたらすみません)。早く、元気な姿を見たいです。



3月の休診予定：ありません

	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 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	
	16:00 ~ 17:30	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お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、**

電話でご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療を行っています。**
 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。





☆春が近づき、そろそろ鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどでつらい思いをしているお子さんも多いと思います。症状に合わせた薬物療法も大切ですが、子どもの花粉症を予防するためにできることを理化学研究所の先生が9か条にまとめ提唱しています。少し過激な感じもしますし、反論もあるかと思いますが、花粉症に限らずアレルギー全体にあてはまる一つの考え方です。

☆BCGは生後5カ月からしか接種できませんし、子だくさんの状態もすぐには難しいと思いますが、いくつかできるものもあると思います。

☆喘息、アトピー、花粉症、食物アレルギーなどのアレルギーが近年増加している原因として（ご存知の方も多いと思いますが）、以前から「衛生仮説」というのが提唱されています。アフリカや東南アジアなどの衛生状態のあまりよくない開発途上国では、アレルギー性疾患は少なく、日本も戦後の高度成長以前には、あまり多くありませんでした。衛生環境がよくなるに従い、日本や欧米諸国ではアレルギーが増加してきたという事実があります。きれいすぎる環境がアレルギーの一因という考え方です。これには寄生虫の減少が大きく関わっており、本来寄生虫を退治するために体の中に備わっていたIgEを中心とする免疫機能が、寄生虫がいなくなったために、自分の体に向かって作用するようになりアレルギーが増えてきたという考えです。

☆清潔にするのも大切ですが、過剰にならず適度な不衛生も大切です。外に出て、土や草木に触れ、動物にも早期から関わるという、昔から日本人がしていた生活が大切だということだと思います。

☆しかし、すでにアレルギーを発症している方には当てはまらないこともありますので、ご注意ください

子どもを花粉症にしないための9か条

1. 生後早期にBCG。
2. 乳児期からヨーグルトなどの乳酸菌食品。
3. 小児期になるべく抗生剤を使わない。
4. 猫、犬を家の中で飼育する。
5. 早期に託児所などに預け、細菌感染の機会を増やす。
6. 適度に不衛生な環境を維持する。
7. 狭い家で子だくさんの状態で育てる。
8. 農家で育てる。
9. 手や顔を洗う回数を少なくする。

理化学研究所 免疫・アレルギー科学総合研究センター長
谷口 克

