

体と脳健康は3歳までに決まる

(子どもの主治医はお母さん)

乳児園に入園の見学に来る親御さん、ほとんどの場合母親ですが、私は表題のことをお話ししています。当園に入園できなくてもよく覚えておいてくださいと話します。期しくも同じ文章がサブタイトルについて本がありましたので、その内容を私なりに抜粋し、また要約してしばらくの間園だよりにて紹介していきたいと思えます。

表題にもう少し言葉を付け足すと、体と脳健康は3歳までに何をどう食べるかによって決まるということになります。掘り下げれば母乳(乳児用ミルク)と離乳食に続く普通食をどうすればよいかということになります。

乳児と母親は一心同体なので、より良い食生活を母親が心掛けていけば母乳を通して乳児に様々な栄養が与えられます。母乳だけだと鉄分が不足するという人もいますが、母親の食生活がこれを解決します。令和元年5月の園だよりにて説明した通り、子は生まれるときに産道から母親の免疫物質を受け取りますので、妊娠中の食生活も大事ですが、授乳期の食生活も大切です。それは3歳までに免疫システムの初期段階を構築しておかないと、それ以降ではなかなか獲得できないからなのです。自分の子の未来は母親の食生活にかかっている、つまり授乳期の母乳の質とそれに続く親子の食生活に大きく左右されるといっても過言ではありません。また母乳に近づけて調整した乳児用ミルクは母乳の不足分を補うものとして与えるのは問題ないと考えられています。

ではどうすれば良いのかを考える前に、先ず大人と乳幼児の身体の違いを理解しておかねばなりません。

人間はヒトとしての機能を完成したかたちで生まれてくるわけではありません。呼吸、腸ないし免疫のシステムは恐ろしく未熟な状態で生まれてきます。これをちゃんと理解していれば大人と同じものを食べさせることがいかに子どもの体や脳に悪影響を及ぼすかがお分かりいただけるものと思えます。その上で乳児の腸の説明や、呼吸、免疫システムなどを説明していきたいと思えます。

こどもと腸について

腸の話をするるととてもこの紙面では書ききれないので「腸は第二の脳」といわれることから、腸と神経とのこととお話します。腸は脳からの指令なしで、自らが判断し活動することが出来る唯一の器官です。腸に入ってきたものが人にとって害があるかどうか腸自らが判断し排泄します。腸は脳に次いで多くの神経を持っており、他の消化器官と協調したり、他の臓器に指示したりします。また脳と情報のやり取りをします。ストレスを感じるとお腹の調子が悪くなったり、腸の状態が悪くなるとイライラしたりします。幸せホルモンであるセロトニンの95%が腸で作られてられていることからしても分かります。

最近では後天的統合失調症や自閉症の治療に腸内フローラを整えるという治療も行われています。このように腸は単なる消化器官ではなく、人間の精神と肉体の両方の健康に関与しているのです。今まで話してきたことは大人にも言えることですが、すべてで未発達のこどもにとってその影響は計り知れません。

精神の弱い子は腸の状態も良くないと医師は語ります。

今年の2月の園だよりや10月の園だよりにも腸についてお話ししてきました。子どもの腸の状態を常に把握しておくことが健康を保つことに繋がります。2月に紹介した「ブリストル大便スケール」などを使って目で見てチェックすることも良い方法かなと思います。腸のことが分かってくると中国の「医食同源」という言葉が的を得ていると思わざるをえません。

最近の子育ての情報はどうも知育に偏りすぎて私は不安です。朝夕の食事をきちんと摂ること、好き嫌いをさせないこと、常に子どもの健康に気を遣うこと。このことの方が大切で、大人になって色々な病気に罹らないようにすることが先ず第一であると考えます。三歳までにより多くの免疫細胞を獲得し、腸内フローラを破壊する抗生剤をなるべく飲まないで済むような体の子に育てることが大事だと考えます。

乳児の腸は網の目の粗いザル

前月では乳児と腸は大人のものとは大分違うということをお話ししました。表題にありますように網の目が粗いので入ってきた有害物質も直接吸収してしまいます。また消化器官が未熟ですので胃酸やタンパク質分解酵素が自動的に出てこないのです。これらが十分に分泌されるようになるのは二歳半頃なのです。

日本では古来より二歳半までは母乳を多く飲ませ徐々に減らして行けばよいという教えが祖母より母へ娘へと、科学的な根拠に裏付けされてはいませんが、受け継がれてきました。乳児に冷たいものを与えるな、おしゃぶりをさせろ、体を締め付ける服は着せるな等々理にかなった教えを受け継いできました。

1977年アメリカ各地で一歳半未満の乳児が相次いで亡くなるという事件が起きました。2年間の徹底した調査により離乳食にハチミツを混ぜて与えていたことが原因と分かりました。しかも亡くなった乳児はすべて人工乳で育てられており、母乳の乳児は緑便だけで無事であったことが分かりました。このことにより乳児の腸は大人とは全く異なったものと認識されてアメリカや欧州先進国では1980年頃から、二歳半までは母乳中心で育てるように舵を切ったのです。

ハチミツの芽胞は大きい分子なので大人では腸の網の目が細かいので吸収されなく排出されますが、乳児は粗いのでボツリヌス菌を含んだ芽胞を吸収し、亡くなってしまう事件となったのです。

こうした世界の潮流があるにもかかわらず、日本では1980年に母子手帳が改訂され、事件前のアメリカの育児書(後に大統領令で追放された)に添ったものとなり、2019年度に改訂された厚労省の指針でも離乳食は生後5、6か月ごろから始めようといったようになっているのはまったく不可解であります。

人間は哺乳動物です。哺乳動物の体の仕組みは乳歯が生えそろって食べ物が噛めるようになるまでが授乳期というようにプログラミングされています。これは粗い目だった腸が細かな目となり、消化液やたんぱく質分解酵素が自動的に分泌され始め免疫システムが完成する時期と合致しています。

お乳を良く吸う子はよく噛むようになると言われます。お乳を吸う(吸啜運動)は噛む運動(咀嚼運動)と関連があり、咀嚼筋を発達させ脳を活性化させることが最近分かってきました。

なぜ乳児が食物アレルギーになるのか

体の外から入ってきた異物に対して、異物を排除する為の「免疫」というしくみが過剰に反応した結果、かゆみや鼻水などの症状が出てしまうことをアレルギー反応という。

食べ物などのアレルゲンが入ってきた場合免疫細胞は抗体をつくり、2度目以降にアレルゲンが入ってきたときに抗体がアレルゲンを攻撃することで、アレルギー反応が起きる。

そもそも食物は人間にとって異物であるので免疫システムが反応するのは当然です、しかしそれでは人間は生きていられないので、消化と経口免疫寛容という二つのしくみで反応を抑制しているのです。

- ・消化 食物アレルギーのアレルゲンはタンパク質である場合が多く、消化によって分解されアミノ酸になり、免疫システムから攻撃されにくくなる。しかし乳児は胃腸が未発達のため、この分解が十分に行われないので食物アレルギーを発症しやすい。

- ・経口免疫寛容 口から入った食べ物をむやみに攻撃しないように教育するしくみのこと。攻撃しようとする細胞を抑制する細胞に変えること。口から入った食べ物が腸にまでいき、腸内細菌の助けを借りてこのしくみができる。このようにアレルゲンがすべて最初に口から入ったものであればこれが働いてアレルギー反応は発症しないのですが、アトピー性皮膚炎などで皮膚がかさかさしていると皮膚からアレルゲンが侵入していた場合や、そば粉などを気道から吸収してしまっている場合は経口免疫寛容が働かないのでアレルギー反応を発症してしまう。乳児が母乳やミルクを飲んでいて離乳食を食べ始めたら最初に口にしたのにアレルギー反応を発症するのにはこうしたことが考えられる。

以前より園だよりにて腸の大切さを述べてきましたが、腸内細菌の数や種類が少なかったりするとアレルギー反応を発生しやすくなります。早すぎる離乳食の開始も問題です。

体と脳の健康は3歳までに決まる

数か月に渡り主に子どもの身体の健康について説明してきましたので、まとめて『子育ての3大NG』として掲げておきます。

①口呼吸 ②早すぎる離乳食 ③冷たいもの摂取

今まで園だよりに何回も『医食同源』という四字熟語で食べ物の重要性をお話ししてきましたが、イギリスのことわざにも同じ意味の『You are what you eat』があります。直訳すると貴方は貴方の食べたものとなりますが、本来の意味は貴方の健康は貴方の食べた物によって決まるということです。中国や英国だけでなく全世界の文明・文化においても同様のことわざ・いい伝えがあると思います。私見ですが現代人は食について少しおろそかになっていると思います、地球温暖化や気候変動による災害によって人類が滅ぶよりも前に、食が原因の病気によって自滅するのではないかと考えます。

脳の健康についてお話しします。前回までに免疫のシステムが口呼吸などが原因で働かないために常在菌が血液に入って体中を駆け巡って悪さをすること説明しました。脳に入った常在菌は細胞内感染を起こしミトコンドリアの正常な働きを阻害し様々な病気を引き起こします。この細胞内感染はあまり小児科医には知られてないのですが、これが原因の脳についての病気は発達障害 自閉症、ADHD、パニック障害、うつ病、統合失調症、集中力・意欲・記憶力低下、攻撃的な行動、認知症など多数あります。

3大NGによって体・脳に与える悪影響を説明してきましたがそうならないためには次の事をするのが大切です。以下箇条書きします。

- ・体温(37℃以下)の物を摂らない・腸に良い食べ物を摂る・口呼吸をおしゃぶりなどで鼻呼吸にする・鼻づまりをなくす・片噛みの癖をなくす・ひと口30回噛む癖をつける・睡眠時間をたっぷりとって骨休めをする・仰向けで寝る・ハイハイを十分にさせる・体を締め付けない服を着る・体を冷やさない工夫をする・激しいスポーツはやらせないようにする。これら12の習慣を早くつけることが我が子を健全に育てることになる。

汗

汗ばむ季節となってきました、というよりは何かするとすぐ汗をかいてしまう汗っかきの人には厄介な時期がやって来ました。

既に幼児と大人の違いを様々な事柄について説明してきましたが、汗についても同様なことが言えるのです。

汗とは何か。哺乳類が多く汗腺から分泌する液体で成分は水が99%で残りは塩化物などである。従ってサウナ風呂で汗をかいてデトックスすることはできません、余談ですが。

子どもは汗っかきと思っている人がいると思いますが、汗腺の数は大人とほぼ同じで、汗の量は大人の半分です。大人と子どもでは皮膚の表面積が違い汗腺の密度が子どもの方が高く、汗びっしょりになるのでそのように見えるのです。

お母さんは知っていると思いますが、生まれて間もない乳児は汗を出す能力が未熟で汗をほとんどかけません。暑い環境にさらされたり、体を動かしたり、泣くなどして汗をかく能力を獲得していくのです。また汗腺すべてから汗が出ているわけではありません。2歳半から3歳位までに一定程度の汗腺が能動化され、12歳頃がピークでその後は落ち着き変化しません。

人間は定温動物ですので暑い環境になると体温調節が必要となり発汗してその気化熱で身体を冷やすように進化してきました。汗をかくことは非常に大切なことです、卒園児の中に度々高熱を発する子がおり病院にて検査の結果はどこも異常がないとのことであったが、その子は運動しても汗をかかない子でした。しばらく様子見ということになったが、園で運動するようになって徐々に少しずつ汗をかくようになり体温も落ち着いてくるようになりました。

これから暑い季節になります、冷房のきいた環境ばかりで過ごしていると、汗腺が能動化されない子になってしまい熱中症にかかり易い体質になりかねません。過度に汗をかく必要はありませんが、一日一回は汗をかくよう心がけましょう。





子どもに夏バテはあるか



季節の変わり目は健康に注意するのは当たり前のことですが、特に夏から秋への時期は夏の疲れが出て体調を崩しがちですので余計に気をつけねばなりません。大人は経験上このことは知っていますが子ども、特に幼児は上手く表現できないので親が気付いてあげなければなりません。

あんなに元気で疲れ知らずで遊んでいる子どもをみていると、夏バテとは無縁のように思いがちですが、子ども、幼児にも夏バテはあります。そもそも夏バテは自律神経の不調からくるものであり、未だ自律神経が未発達な幼児は逆になりやすいので特に注意する必要があります。

幼児の夏バテ の症状

- ・元気がない
- ・イライラしている
- ・微熱がある
- ・食欲がない
- ・下痢、便秘になる

風邪の症状と似ていますが、夏バテでなっていることも一応疑って見ることも必要です。これらの症状がひどい場合は医療機関にかからねばなりません。

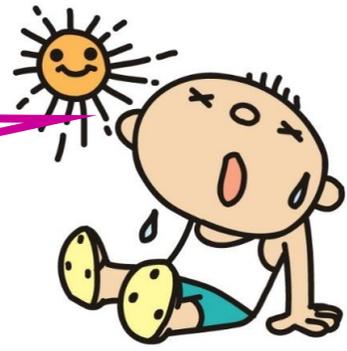
対応策

- ・しっかり食事をとる
基本は食べられるものを食べられる分だけ食べさす。食べやすく栄養価の高いヨーグルトやバナナが最適です
- ・水分の補給をしっかりとやる
冷たいものは避ける
- ・たっぷり睡眠をとる
- ・ビタミンCの補給をする
細かく切った野菜や熱に強いビタミンCをもつカボチャのスープを飲むなど

注意点

- ・体力が消耗しているからといって、肉類やスタミナをつく消化の悪いものは与えない
消化器官も弱っているので
- ・最も大切なことは、親が夏バテにならないこと
子どもに適切な対応が取れません

幼児の熱中症



今月の園だよりはこの時期一番気を付けなければいけない熱中症についてお話ししたいと思います。

まず最初に、幼児期の熱中症にはどんな症状が見られるか。

1. 元気がなく、ぐったりしている
2. いつもより体温が高い
3. 嘔吐がある
4. 鼻血がでる
5. 大量の汗をかいている
6. 顔のほてりがある

他にも、頭痛、めまい、吐き気などがありますが、幼児は自分のことを上手に表現できませんので、親として分かる上記の1～6は憶えておくべきかなと思います。

不幸にしてなってしまったらどうするか。

1. 体を冷やす（保冷剤などで首の付け根、腋の下など血管が集中しているところを冷やす）
2. 休ませる
3. 水分補給をする（経口補水液などが良いと言われますが子どもが飲んでくれなければなんにもなりませんので、麦茶でもリンゴジュースでもよいので、飲ませることをしなければなりません）

上記1～6は軽度の熱中症の症状です、これ以上の進んだ症状が現れた時は迷わず救急車を呼ぶべきです。こどもは大人以上に速く病状が進行しますので。

こんなことにはなりたくないなので、次のことを気を付けましょう。

1. 水分を多めに、あまり間を置かずにとる。
幼児は喉の渇きを教えてくれません。
2. 強い日差しをさける。
気象庁発表の温度は地上150cmで計測しており、幼児の高さで測ると3℃の差があるといわれています。また舗装道路の表面温度は気温30℃では55℃になるそうです。長い外出は避けるべきで、帽子は必ず被ること。

口呼吸が良くないのは何故か

乳児の吸啜運動が大事であることは先月お話ししましたが、10分でも20分でも乳児はおっぱいを咥えながら鼻で呼吸をし続けることが出来ますが、大人はせいぜい10秒かそこらです。何故でしょうか。1歳くらいまでは喉の気管と食道が立体交差しており、鼻は息をする専用、口は母乳など食べたりする専用と分かれています。これはどの哺乳動物でもそうなっているのですが、人間だけは進化の過程で喉の構造が変わり、立体交差していたものが繋がり、食べているとき鼻呼吸ができなくなってしまったのです。何故でしょうか、それは人間だけが『言葉』を持つようになったから。言葉を発するには肺から息を吐いて声帯を振動させなくてはなりません、その為、言葉を発する一歳頃から口と鼻が繋がり、口でも呼吸が出来るようになってしまったのです。

哺乳動物は鼻から息を吸うことを前提に全てのことがプログラミングされており、口から息を吸うと様々な面で良くないことが生じます。具体的に説明いたします。

- ・生後半年ぐらいから離乳食を始めると吸啜運動の期間が短いので口呼吸の癖がついてしまい、食べているときに呼吸ができなため、食べ物を噛まずに丸呑みする習慣がついてしまう。寝ているときも口が開くようになり、喉にばい菌やウイルスが入りやすくなり、風邪を引きやすいつかアレルギーを起こしやすくなり、感染症にもなりやすい。
- ・口呼吸では鼻呼吸に比べて圧倒的に酸素の取込み量が少ないので酸素の血中濃度が低くなり脳に十分な酸素が供給できない。結果、脳の働きが悪くなり、感情をうまく発露したり、感情をコントロールすることが苦手になる。

口呼吸の癖を止めさせるには吸啜運動を長期間させること。その後「おしゃぶり」で口を塞ぎ鼻呼吸する癖をつける。欧米では3~4歳まで使っている子も少なくありません。我が子に何か不安を感じたら、発達障害などを疑う前に口呼吸の癖を疑うべき。

鼻呼吸にするだけで効果を上げている実例が沢山ある。

口唇閉鎖不全

あまり聞かない言葉かなと思いますが、「お口ぽかん」といえばお分かりいただけるかと思いますが。この口唇閉鎖不全はれっきとした病気だということあまり知られていません。

「お口ぽかん」は「口腔機能発達不全症」の要素の一つで、15歳未満には2018年より保険適用になっている。大学の研究によると3歳～12歳の全国調査では約3割の子どもが該当すると発表もある。

「お口ぽかん」は乳幼児健診で指摘されることも少なく、認知度も低いので、「あの子、口のしまりが悪いね」ぐらいで済んでしまっているけれど、後々色々な病気を引き起こすことになってしまいます。

原因は一言では言えないとしているが、今年4月の園だよりにて説明したように、早すぎる離乳食などによる口呼吸の習慣でアレルギー性鼻炎になったり、口が開きやすい猫背の姿勢でゲームをしたりなどが考えられるとしている。

では自分の子どもはどうでしょうか。確認するには子どもが集中している時や睡眠中に口が開いていないか、くちやくちやく音を出してたべていないか観察すればよいとの事。

口呼吸の弊害は4月に説明しましたが、加えて歯の噛み合わせが悪くなったり、口が渴いて虫歯や歯周病などを引き起こしたり、こうじて食べ物が噛みにくくなったり、話しにくくなったりする「口腔機能発達不全症」になります。

予防するにはまたなってしまったらどうすればよいかですが、先ず口呼吸を止めることそして口を閉じるのが弱いので器具を使って日頃から口の回りや舌の筋肉を使う運動をしていくことが大事です。



乳幼児の免疫システム

人間の体で一番最初に作られる臓器は何だと思えますか。それは腸なのです。腸が最初にできその後五臓六腑に進化、発達してできたもので脳も腸を動かす神経細胞の集合体が発達したもののなのです。そうしますと人間は一本の腸管でできていると言ってもよく、口→のど(食道・気管)→胃→小腸→大腸→肛門とつながる一本の長い管なのです。入口から空気と食べ物を取り入れて、それを吸収してエネルギーに換え出口から不必要なものを外へ出すという腸管運動を死ぬまでひたすら繰り返しているのです。

この腸管は中空(竹輪のように中が開いている)なので常にばい菌やウイルスなどの侵入の危険に晒されています。そのため人間は免疫システムを構築して身の安全を保っていますが、このシリーズでお話ししたように乳幼児は体のすべてにおいて未発達なので免疫システムも未完成です。

大きくいって免疫システムは二箇所あります。のどと腸です。この二箇所には多くの白血球が存在しウイルスなどを体内に取り込まないようにしているわけです。

のどでは扁桃腺組織の白血球が病原体などを撃退しているのですが、鼻(ホコリやゴミを取り除き、副鼻腔で病原体やウイルスが生存しにくい湿度を保つことや、吸気を温める)を通さずに口から直接に外気を入れ込んでしまうと、冷えや乾燥に弱い扁桃腺組織を働かないようにしてしまいます。そのためウイルスなどを取り込んだ白血球もろともに体内に入れ込んでしまい、それが体内を駆け巡り様々な病気のもととなります。この怖いメカニズムが5歳までは自動的に働いてしまう。口呼吸の癖は絶対につけてはいけません。肝に銘じておくことです。

乳幼児の腸は粗い目のザルとお話ししましたように未発達です。タンパク質などを早めの離乳食として摂取しますと、分解酵素が十分に分泌されていないのでそのまま異物として取り込んでしまい腸内が悪玉菌だらけとなり、3歳までは免疫システムが自動的に働かなくなってしまいます。早めの離乳食は避け、腸内ミトコンドリアが働けるように冷やさないことも大切です。

免疫力とは

免疫力ってどうゆうこと、なんか分かっているようではっきりとは説明できません。免疫の力という意味ですが、免疫とは「自分と違う異物」を攻撃し、排除しようとする人間の体の防御システムですので、システムの力となりますが、そうなると思いきや益々分かりません。それもその筈、免疫は物凄く複雑なシステムであり理解するには高度な専門知識を必要とします。またその力というのは医学的、科学的ではないので医学会では免疫力という言葉は使用しないとのこと。免疫力は民間療法の宣伝文句として「免疫力を上げる」という言葉が広まってしまい、免疫を説明するのに分かりやすい、都合の良い言葉として使用されるようになったものなので、不明確で不正確なものである。



とはいえ、昨今の新型コロナ感染関連の番組などでは医者自らが免疫力という言葉を使用し、どこまで理解しているのかわからないタレントが免疫力を強くするなどしたり顔で話しているのを耳にすると違和感を感じてしまう。医者は便宜的に使用していると思いますが。このように、新型コロナウイルスなど人の生命に関わる問題については、ある程度そのものの性質なり影響が判明した時点で政府見解として、専門医による分かりやすい説明をすべきで、感染者数ばかりが独り歩きし、いたずらに不安を煽っているのが現状である。今の情報化社会では間違った情報もありその為に亡くなった人が世界で800人にもなるとWHOの報告もある。軽々しく知ったように話すべきではないと思う。また京都大学のある先生は「免疫力を上げる」という言葉を見たら、先ずその説明を疑った方が良く、とも話している。私見ですがまだ人間は新型コロナウイルスと免疫の働きについて100%分かっていないのではないかと思います。

免疫も大事だが、ワクチンを接種できるまでは、



手洗い・うがい



が最善です。

ワクチンとは

11月に続いて今さら感がありますが、ワクチンとは何か正確に理解しておく必要があると思います。最近では新型コロナウイルスのワクチンの開発が盛んに行われ効果率95%のものも許可申請するなどの情報もあります。また我が子に接種するように決められているさまざまなワクチンは親にとって不安の一つでありましょう。

ワクチンとは抗生物質の効かない感染症の予防に用いる医薬品である。病原体から作られた無毒化または弱毒化された**抗原**を投与することで体内の病原体に対する**抗体産出**を促し、感染症に対する免疫を獲得する。こうした効能を有する医薬品をワクチンと呼ぶ。ワクチンはドイツ語のVakzinが由来。余談ですが我が国では医療用語にドイツ語が多く使われるのは明治維新以来当時一番医学が進んでいるドイツに、北里柴三郎や志賀潔といった日本医学の基礎を作った人たちの多くがドイツ留学をして成果を持ち帰った為で、カルテ(診療録), レセプト(処方箋)などもそうであり、カルテをドイツ語で書く医者もいる。

ワクチンにはおおまかによって2種類ある。生ワクチンと不活性化ワクチンである。主なものは次の通り。

生ワクチン : BCG, 麻疹、風疹、おたふく
風邪

水ぼうそうなど

不活性化ワクチン : ジフテリア、百日せき、

特性は以下の表参照

	生ワクチン	不活性化ワクチン
ウイルス	生きたウイルスなので、体内で増殖する	死んだウイルスなので体内で増殖しないが、抗体は残してある
効果	免疫がつくまで1か月かかるが、一回の摂取で効果が長期間持続する	免疫の持続期間が短いので、長期にわたって予防が必要な場合、一定間隔で摂取する必要がある
副反応 副作用	病気と同じ症状が出る 副反応が出やすい	症状が出にくく副反応も少ない

インフルエンザについて

皆さんにお知らせするのが遅くなり申し訳ありません。今年の流行は早くなるという予想CDC(アメリカ疾病予防管理センター)より出されていて、10月より予防接種することを推奨している。今年の南半球の流行が早かったのだ。

厚生労働省によると今年のワクチン製造はA型とB型それぞれ2種の株を選んだ4価のワクチンなので新種のインフルエンザが流行しなければ効果があると思われる。

予防接種の効果の持続性は5か月となっています。ただし3か月以降徐々に効力は低下します。

毎年予防について園だよりに書いていますが、おさらいをしておきます。

- ・ウイルスを吸引しない意味で、うがいの励行とマスクの着用(マスクはガーゼマスクではなく、不織布が使われているものでないと効果はない)
- ・接触したウイルスを除去する意味で、手洗いの励行
- ・ウイルスの住み心地を悪くする意味で、低温、乾燥を避ける。加湿機や濡れ手ぬぐいを活用する。
- ・予防に効果のある食品を摂取する

ヨーグルト、納豆などの発酵食品などにより腸内フローラを整え免疫力の向上を計る

生姜は体を温め、免疫力を向上させる

当園の対策

職員全員の予防接種、エアコンの温度調整、2台の加湿機と2台の加湿付き空気清浄機、濡れタオルによる夜間加湿にて湿度調整、次亜塩素酸による調理器具消毒を行います。飲むヨーグルトは毎日摂取している。

インフルエンザウイルスには次亜塩素酸が効果があります。ご希望であれば、小分けして差し上げます。

PCR検査

なにを今さら感も無きにしも非ずですが、新型コロナウイルス感染のニュースやテレビの特番などで余りにも多くの情報が提供されていますので、また中には誤った情報もあることから、私なりに調べた情報をお知らせしたいと思います。

PCRとはPolymerase Chain Reactionの略でポリメラーゼ連鎖反応といいます。発明者はノーベル化学賞を受賞している画期的な手法である。ポリメラーゼという酵素を利用して少量の検体をヒートサイクルを通して検査に必要な量にまで増幅できる検査方法である。幅広い用途があり、出生前診断や親子鑑定などにも使用されています。最近では新型コロナウイルスの感染の判断に使われていますが。注意する点が多々あるのでご報告します。

前述のようにPCRでは検体の中にウイルスがいるかどうかの判定しかできず、ウイルスが活着しているか、死んでいるか、はたまた細胞に感染しているかは判別できませんし、その人が他の人に感染させる可能性があるのかもわかりません。

そう考えてみると、ニュースなどで報道されている感染者数は実はPCR検査の陽性者数であり、実際の感染者数とも発症している患者数とも違います。またご承知のように検体数が増えれば陽性者数も増えていくわけで、発表される数に一喜一憂する必要はないと私は考えています。またPCR検査の精度は70%とも言われています。それでもなおかつPCR検査を行うのは他にもっと有効な方法がないからなのです。新型コロナウイルスについてPCR検査を絶対視することは間違いです。

私たちは季節の変わり目や過度な肉体的、精神的なストレスを抱えると風邪を引くことがあります。風邪のウイルスは常に私たちの環境(気道上)に存在しますが、常に風邪を引いているわけではありません。つまり私たちが風邪の症状が出るか出ないかは、ウイルスではなく、私たちの側に問題があるからなのです。新型コロナウイルスも同様で、感染しても発症しなければ問題ないし、重症化さえしなければよいのです。上述のように陽性者数を心配するより、自らの生活を見直し、免疫や自然治癒力を高めること、マスク、手洗い、うがいの励行と3密の回避を続けることが打ち勝つ方法となる。



子どもの乾燥肌



赤ちゃんの肌といえばつるつるもちもちと思いがちですがそれは生後3~4か月までで、その後は大人に比べて皮脂腺が未熟なため皮脂の分泌が少なくまた角質も薄い為バリア機能が低いので基本的に乾燥肌と言えます。

気温が高く暖かく湿度もそれなりにある季節はそれほど気にかけることはないと思いますが、これからの季節気温が下がるだけでも肌を刺激する上に空気が乾燥してきますし、子どもは乾燥肌とは理解できませんので、ただ痒いから掻いてしまい、それによって肌に傷をつけ炎症を引き起こしてしまうという結果になります。

大人にも言えることですが、乾燥肌を避けるには「保湿」、「乾燥要因減」「清潔」が大事。以下注意点を列挙します。

1. 入浴時

高めの温度のお湯に入らない。38~40℃に5~10分位。

(保湿成分セラミドが流失する)

毎回ボディークリームなどで体を洗わない。

(お湯だけで十分汚れは落ちる。3回に1回でO.K.。洗い過ぎると皮脂も落とす)

スポンジやナイロンタオルなどを使わない。

(よく泡立てた素手が一番)

2. 室温

よく言われますが湿度40%以下にしない

(寝床にタオル一本)

3. 衣類

肌着として、合成繊維・麻・ウールは適さない。綿や絹が良い。またタグや縫い目も刺激になるので注意し選ぶこと。

4. 水分補給を忘れずに

喉は渴かないけど水分補給はしっかり摂る

子どもに多い病気の年間カレンダー

