

てつなぎ

保健だより

今年の冬も寒い日が続いていますが、2月4日は暦の上で立春です。春を感じる季節になりますが、まだまだ寒さと乾燥が続きますので、風邪やインフルエンザには注意が必要です。十分な睡眠・栄養と生活のリズムを整えて過ごしましょう。

こどもの便秘

便秘症は、「よくある病気で、たいしたことない」と考えられがちですが、便秘症のお子さんは、便をする時にとても痛い思いをしたり、苦しんだりしていることが多く、決してほっておいてよい病気ではありません。また便秘症はきちんと治療しないと、「悪循環」を繰り返してどんどんひどくなり、しまいには「巨大結腸症」といって腸が異常に膨らんでしまったり、遺糞症(いふんしょう)といっ、おもらしが続く状態になってしまうこともあります。

便秘症は、放置しておくとなんか悪くなることが多い病気です。硬い便を出して肛門が切れ、痛い思いをすると、2～3歳のお子さんは、次の排便を我慢してしまったり、肛門の筋肉を締めながら息むようになります。極端な例では足をX形にクロスして便を我慢します。

慢性便秘症と診断したら、腸にたまっている便を浣腸や飲み薬で出します。便を出して直腸(肛門に一番近い所)が空っぽになったら、再び溜まることがないように治療を行います。

生活習慣を整え、バランスのとれた3回の食事と間食は決められた時間にして、適度な運動をして腸の動きを活発にし、薬を使って腸内で便が留まったり、硬くならないようにします。

お腹が張ったり、下痢や嘔吐を繰り返したり、体重が増えない等の症状は、便秘の原因になる生まれつきの病気も隠れていることもあります。

以下の場合、かかりつけ医または子どもの便秘専門医にご相談ください。

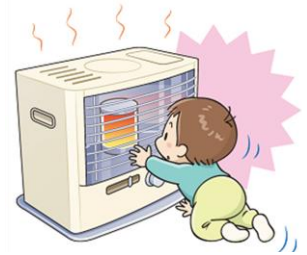
- ◎ 便の回数が少ない・・・週に3回より少ない・5日以上出ない日が続く
- ◎ 便を出すのに苦痛を感じる・・・息んでも中々でない・出す時痛がって泣く・肛門が切れて出血する

(参考：日本小児栄養消化器肝臓学会こどもの便秘：専門医のリスト有 [pamphlet.pdf](#))

日常生活でのやけど事故



成長と共に動き回る範囲が広がります。それに伴い、思わぬやけどの危険も増えていきます。



<やけどをしてしまった時の応急手当>

- すぐに流水や容器に溜めた水で10分以上冷やす。
- 刺激を避けるため、水道水・シャワーを患部に直接当てないようにする。
- 服の上から熱湯などがかった場合は、脱がさず服の上から冷やす。
- 広範囲のやけどの場合の冷却は、冷やし過ぎによる体温低下に注意。



<やけどの範囲と受診の目安>

やけどの範囲・状態	受診方法
全身の広い範囲・顔面など	→ すぐに救急車を呼ぶ
片足、片腕以上の広範囲	→ 救急車を呼ぶか、至急病院を受診
こどもの手のひら以上の場合・水膨れがある	→ 水膨れを潰さないようにして、病院を受診

※どのように対応したらいいか、病院を受診した方がいいかどうかなど

迷ったときはこども医療でんわ相談「#8000」に連絡しましょう。

(家の中の思わぬ危険。乳幼児のやけど事故にご注意を！ | 政府広報オンライン) 参照

今月の様子

2月の下旬に乳児クラスを中心に各クラスで嘔吐・下痢の流行がありました。降水量も少なく空気が乾燥していますので、感染症が流行りやすくなっています。また、インフルエンザBも出てきているようですので、手洗いやマスクで感染を予防するとともに、規則正しい生活で抵抗力をつけましょう。

(山崎 弘美)