



崎山小児科・院内報

Kero Kero 通信

12月 2021年

第273号



今からでも間に合うから

今年もあと一か月で終わります。思い起こせば1月の初め頃は、新型コロナウイルス感染症は第3波のピークで、東京都でも1月7日に2,520人の新規患者が確認され、第2回目の緊急事態宣言が出された頃でした。今となっては第5波のピークとなった8月13日の新規患者数5,908人の半分以下でした。2月からは医療従事者を対象とした新型コロナウイルスワクチンの接種が開始され、5月頃から高齢者への接種も始まりました。なかなかワクチンの予約が取れずに都心部での大規模接種会場に殺到した人もいましたが、今では府中市でも曜日によっては接種の予約枠があまっている状況です。先が読めずに慌てて何かをしていたことを後から振り返ると、それほど急ぐことはなかったと思うことが数多くあります。

その逆で、もう12月だけまだ何もできていないと思うこともあります。残された時間はあとわずか、もうダメかなと思うとき、そのときこそ何かを始めるチャンスです。当初の目標達成日、例えば年末までという締切を考えると、確かに十分な結果は出ないだろうし、完成できないことは目に見えているかもしれません。しかし、始めなければ結果は出ないし、続けなければ大きな成果は得られません。

「間に合わない」は始めない自分の言い訳にすぎません。子どもでも大人でも、何かやりたくないことがあるときに、わざとスタートを遅らせて、どうせ間に合わないからやらない、と間に合わない自分をほとんど無意識に作ることもあります。

年明けは、今年の抱負とともに何かを始めるよいきっかけになりますが、年末から始めておけば年始には一歩リードの位置から始められます。あるいは年内に準備を始めておけば年明けには好スタートを切れるかもしれません。何かを始めるにあたって、間に合わないなどということはありません。結果が出ないことは無意味なこと、よい成果が得られないことは無駄なこと、それは本当でしょうか。自分にとって無駄とか無意味とかは誰がいつ決めることができるのでしょうか。

もう12月か、もう間に合わないなと思うことがあれば、是非、今日からそれを始めてみましょう。きっとよい一年の締めくくりになります。今からでも間に合います。今日から何かを始めましょう。

嘔吐

新型コロナの感染が落ち着いた頃から、咳や鼻水などの風邪症状の受診が増えました。嘔吐や下痢の症状で受診するお子さんも増えてきました。冬から春先にかけては胃腸炎が多くなる季節です。



人間の体はほとんどが水でできて入る

約40億年前、生命は海の中で誕生し、長い年月をかけて海から陸へ上がり、人間へと進化していきました。その過程で生命を維持するために体の中に海の世界を保存する必要性がありました。人を含め、生物の血液や体液の成分が海水に近いのはこのためで、人にとって必要不可欠なのが水であり、水と同じくらい大切なのがミネラル(中でもナトリウム)なのです。大人は体重の60%、乳幼児は70%、新生児は80%が水分です。子どもは日常生活において汗、呼吸、皮ふから自然に失われる水分も多く、腎臓の機能も未熟なため嘔吐、下痢の時は脱水になりやすいのです。

脱水の程度を診るには体重測定が大切です

体の水分が2~3%失われると喉の渇きという注意報が出され、4~5%失われると疲労感、脱力感、頭痛、めまいといった警報が出ます。当院では3歳以下のお子さんに対して消化器症状以外の時にも毎回、服を脱いで正確に体重を測定しています。成長発達や薬の量を定めるためだけでなく、前回のカルテの記録から体重減少が何%なのか評価することができるからです。お子さんが不機嫌で測定することが大変な時があるかもしれませんが、保護者の方にはご理解、ご協力をお願い致します。



吐いた時はどうすればいいの？

吐くと心配ですぐに水分や食べ物を摂らせようとしていませんか？吐き始めた時はまず、お腹を休ませてあげることが回復の近道です。3時間くらいは飲食をせずに様子を見ましょう。飲み始めはスプーン1杯から与え始め、20~30分(飲んだものが胃を通過する時間)吐かないことを確認して徐々に量を増やしていきます。経口保水液、お湯、お茶、みそ汁の上澄みなどがいいでしょう。

こんな時は受診しましょう

- ・何度も吐き続けている
- ・元気がなく、顔色が悪い
- ・うとうと寝てばかりいる
- ・血便が出る
- ・唇が乾いておしっこの量が少ない

崎山先生の当番日 『府中市市民保健センター』

12/25(土) 夜間診療 (19:30~22:00)

