



健康を損なうリスクにどう向かい合うのか

世の中は心身の健康を損なうリスクに満ちています。大気汚染や水質汚染、熱中症に至る暑さ、騒音や放射能などの環境要因、ウイルス、細菌、ダニ、蜂などの微生物を含む生物など、その程度は様々ですが、私たちを取り巻くすべてのものは、心身の健康を損なうリスクになります。私達は自分の健康を守るために、リスク対応を迫られています。そのリスク対応そのものも、実は新しいリスクを生じます。例えば、ペニシリンなどの抗菌薬を使うことは細菌性肺炎のリスク対応としては妥当な選択肢ですが、抗菌薬を使うことは副作用という新たなリスクを生じます。健康を維持しようとするなら、残念ですがゼロリスクはあり得ません。どのリスクを回避するべきか、どのリスクは容認するべきか、医師は診断に基づいて患者さんに最も相応しいリスクの選択を勧める仕事をしています。

2022年1月1日から8月31日までの8か月間に、日本国内で新型コロナウイルス感染後の20歳未満の死亡者が41人確認されています。外傷など新型コロナウイルスとは明らかに異なる原因の死亡を除いた29人のうち、先天性心疾患などの基礎疾患がなかったものは15人いました。その15人を調べてみると、0歳児が4名、1～4歳2名、5歳以上9名、その病態としては痙攣などの神経系の異常が5名、心臓などの循環器系の異常が4名で、肺炎などの呼吸器系異常は認められませんでした。発症から死亡までの日数は2日以内が5名、3～6日が4名でした。昨年12月までは、新型コロナで子どもが死亡するリスクはほとんどゼロでしたが、今年1月にオミクロン株の流行が始まってから、子どもを取り巻く状況は一変しました。罹患して1週間以内に亡くなる子どもたちに、有効な治療はほとんどありません。確立した治療法がないのであれば、新型コロナウイルス感染症で死亡することを防ぐ可能性がある医学的手段は予防接種だけです。新型コロナウイルスのワクチンが使用されるようになって2年が経過しました。副反応というリスクが存在していることは事実ですが、実際に罹患して重症化するリスクとの比較では、予防接種を受ける方が健康維持には有用と考えます。

崎山小児科でも11月より乳幼児のコロナワクチンを開始します。ぜひ接種を受けて下さい。

子どもの睡眠時間



日本人の子どもは大人同様に世界で一番睡眠時間が短いという報告があります。子どもは夜間の睡眠に問題があると昼間の眠気が強くなり、イライラする、キレやすくなる、授業中きちんと席についていけない、先生の言うことを理解できないなど注意欠陥多動性障害（ADHD）やうつ症状を発現するリスクを高めるといった報告もあります。また、成長ホルモンは午後10時～午前2時に最も多く分泌されるためその時間帯に寝ていないと脂肪を分解する働きを持つ成長ホルモンの分泌量が少なくなって、脂肪が身体に溜まりやすくなるため肥満の発生率も高くなります。

思春期ではスマホやタブレット、インターネット使用、ゲーム、習い事や通塾という社会的環境による睡眠不足の影響が大きいとされています。休日の朝にいつもより2時間以上遅くまで寝ている場合、慢性的な睡眠不足の可能性があるので、毎日の就寝時間を30分～1時間でも早くするようにしましょう。睡眠不足が連続くと睡眠負債（睡眠不足の蓄積により心身の不調をきたしてしまう状態）となり、治すのに半年以上の時間がかかると言われてしています。

推奨される睡眠時間は年少児（1～2歳）が11～14時間、年長児（3～5歳）が10～13時間、学童期（6～13歳）が9～11時間、思春期（14～17歳）が8～10時間とされています。

良い睡眠のためには活動的な昼間の行動が大切であり、不規則なリズム（起床・就寝・食事などの生活リズムが一定しない）や就寝前の長時間のメディアの使用により寝つきが悪くなったり、夜驚症を起こすこともあるため就寝前2時間以上の視聴は控えるようにしましょう。

睡眠習慣が乱れているほど夜なかなか眠れない、朝眠くて起きられない、頭痛や腹痛、気持ち悪いなどの身体の症状をきたし、学校を休みがちになるという訴えが多くなっています。

上記のような生活リズム、メディアの使用、習い事等に無理がないか見直し、子どもが元気に過ごせる睡眠時間を見つけることが大切だと思います。近年は小さいお子様の就寝時間も遅くなっていると言われてしています。私たち大人の健康のためにも睡眠の大切さを家庭内で共有し、子どもの心と身体の健康を守る睡眠教育に取り組んでいただければと思います。

