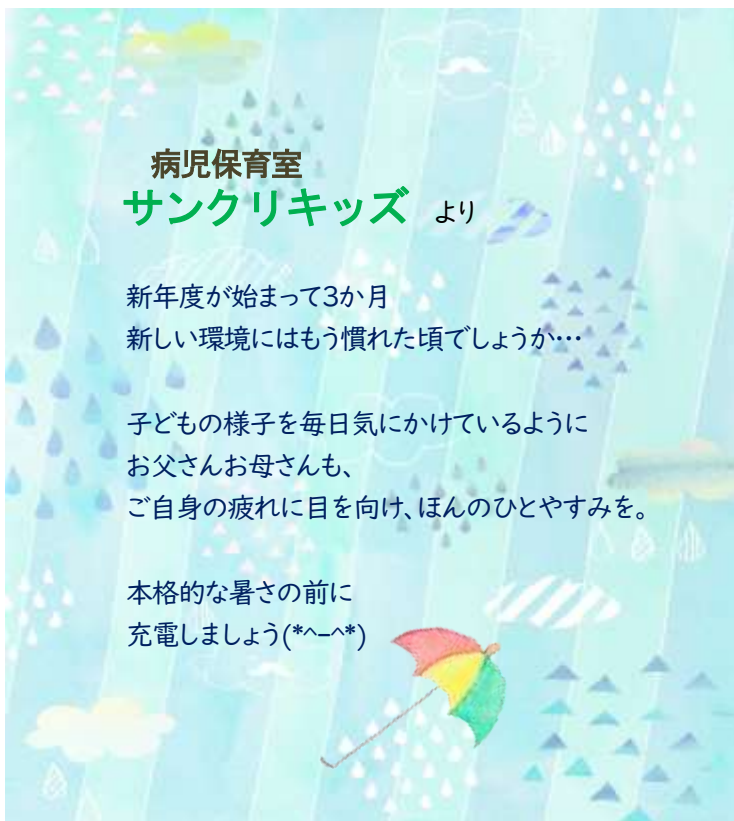




病児保育室 サンクリキッズ より

新年度が始まって3か月
新しい環境にはもう慣れた頃でしょうか…

子どもの様子を毎日気にかけているように
お父さんお母さんも、
ご自身の疲れに目を向け、ほんのひとやすみを。

本格的な暑さの前に
充電しましょう(*へへ*)

令和7年6月18日 発行 住所 横浜市旭区柏町

★TEL 045-366-6821

サンクリニック通信 第五十二号

目次

病児保育室サンクリキッズより	1～4頁
わたしの子育て①	5頁
百日咳が流行しています	6頁
蚊の話	7～8頁
お母さんのための小児外科シーズン3	8～10頁
各種お知らせ	11～12頁

ネット予約が使いやすくなりました

従来の予約方法では、
キャンセル待ち(予約受付)→候補→確定
となっていたため、
いつ候補になるのか気が気でない、
候補になったのに気がつかず、
時間が経過して無効になってしまった…など
大変ご不便をおかけしておりました。
その部分を改善し、この4月より

キャンセル待ち(予約受付)→確定

のご案内方法に変わりました。
予約入力をしたら、もうスマホにかじりつかなくても
大丈夫!手の空いた時にメールを確認してください。

サンクリキッズ保育スタッフ紹介

サンクリキッズでは、症状や体調によってその時々のお子様にあったケアをしながら、回復へ繋がるように、しっかりと専任保育士と看護師が保育看護させていただきます。

スタッフは子育て経験の豊富な職員が揃っており、実際に働きながらの育児を経験しているため、保護者様が抱えている家事や育児の大変さを理解しております。どんな小さなことでも、気軽にご相談下さい。できる限り保護者様の気持ちに寄り添い、お子様にも寄り添った温かいケアで、快適に過ごせるよう努めてまいります。



松崎 実和

- ① アシタカ(もののけ姫)
- ② おやすみなさいおつきさま
- ③ どろけい・ゴム段
- ④ 27年



上野 奈緒美

- ① シータ(天空の城ラピュタ)
- ② あのね、サンタの国ではね
- ③ シルバニア・ファミコン
- ④ 20年



佐藤 博子

- ① さつき(となりのトトロ)
- ② ぶたのたね
- ③ リカちゃん人形・どろじゅん
- ④ 13年



中村 史子

- ① ジジ(魔女の宅急便)
- ② そらまめくんのベッド
- ③ 竹馬・ゴムとび
- ④ 8年4か月



前田 由美子

- ① ナウシカ(風の谷のナウシカ)
- ② はじめてのおつかい
- ③ ローラースケート・ゴムとび
- ④ 9年半



佐藤 洋子

- ① ジーナ(紅の豚)
- ② おしいれのぼうけん
- ③ アメリカンクラッカー
- ④ 3年9か月



渡辺 久美子

- ① ちひろ(千と千尋の神隠し)
- ② ねないこだれだ
- ③ ファミコン・どろじゅん
- ④ 17年



松田 栞奈

- ① キキ(魔女の宅急便)
- ② こんとあき
- ③ DS・シール帳
- ④ 4年

- ① ジブリキャラクターに例えるとどんな人?(AIに聞いてみた!)
- ② 好きな絵本
- ③ 子ども頃流行した遊び
- ④ 保育経験



保育室での様子をお伝えします

室内

玄関は広々としているため、ベビーカーはもちろんお預かりしております。

保育室は4部屋全面ガラス張り、どの部屋からも見渡せるようになっており、安全設計。

24時間換気システムでお子様の体調や気候に合わせ、エアコン・床暖房・加湿器で温度や湿度をこまめに調整し、快適な環境作りに取り組んでいます。

トイレの壁紙は空、子どもたちが落ち着いて排泄できるような雰囲気です。

キッチンには冷蔵庫・電子レンジ完備なので、お預かりした食品を安全に保存しています。

おもちゃは部屋ごとに揃えており、お預かりするお子様の月齢や好みに合わせたものを、できるだけ用意するよう心がけています。絵本も充実させています。また、小学生の流行などに合わせて、おもちゃや絵本の準備もしてあります。

※ホームページに写真掲載してあります。

おもちゃ(一部)

いつも通っている保育園などにはないおもちゃを見ると、お子様たちは熱があっても遊びに夢中になったりします。



保育室の一日



咳や熱の症状が辛くて夜ぐっすり眠れなかった…というお子さんも多いです。様子を見てそのまま眠れるように導くこともあります。



不安と寂しさでいっぱい。激しい泣き声と共に私たちの保育看護がスタートします。とても保護者の方の代わりとはいきませんが、ひたすら抱っこし寄り添い、少しずつ興味をもちそうな遊びへと誘います。



昼食は持参していただいています。体調や進み具合に合わせて、形状・盛り付けを工夫したり量の調節を行います。



午睡中に熱が上昇していることもよくあります。お子さんの身体状況をよく観察します。おやつ後は、ゆったりとした遊びを中心に過ごし、お迎えを待ちます。



症状により、上半身を高くする、クーリングを施す、加湿調整をするなど対応します。

サンクリキッズのご利用をお考えのみなさまへ

*ご利用には事前登録が必要です。(無料)

普通の保育園等とは違い、病気になって初めてその場所へ連れて行き、初めて会う職員にお子様を長時間託す、という施設です。安全のためにも施設側が病歴や身体状況をあらかじめ把握しておく必要がありますので、前日や当日の登録はお断りさせていただいております。余裕をもって手続きされることをおすすめします。



*かかりつけ医を受診してから予約をしてください。

前日中にかかりつけ医等の診察を受けて、書類(第4号様式)に記入してもらってください。

詳しくは横浜市・サンクリキッズ HP 等をご確認ください。

既にご登録いただいているみなさまへ

●入室前の諸検査にご協力をお願いいたします

利用初日は、必ず当院医師の診察があります。その際症状によって新型コロナウイルス検査等をさせていただいております。病児保育室内での二次感染を防ぐための、大切なお願いです。どうぞご理解いただけますよう、よろしくお願いいたします。



病児保育室 サンクリキッズ

わたしの子育て① くとにかく楽しむ



母になって11年になります。妊娠した時から考えると、11年以上ずっと子どものままでいたいくなんて思いながら、もう40歳にさしかかってしまいました。

今回から、私のこれまでの子育てについて語ってみたいと思います。そして、読者の方と少しでも共感しあえたらーこれからの参考になったらーと思っています。

まず、私は「子育てが辛い」と思ったことがあるか? です。

答えは、「いいえ」。部分的にとか、「ある一日」とかで考えると「辛いなー!」と思ったことはあるかもしれませんが、この11年の中で忘れてしまいました。子どもができて、不自由になるって思っている人は、たくさんいると思います。第一子を妊娠中、「今のうちにできることたくさんやっておいたほうがよいよ」なんて、たくさん言われました。確かに自分一人の時間は、11年経った今でもほとんどありません。でも、「楽しみ」がなくなったか? そんなことは全くなく、むしろ新たな「楽しみ」がたくさん出てきます。

私の子育てのモットーは、「楽しむ」ことです。なんでも「楽しい」って思ってしまうと、生きているこの世界がハッピーになります。妊娠中は、つわりや肌の湿疹に悩まされました。でも、絵本を読んだり歌を歌ったりすると、お腹の中で反応する我が子が愛おしくてたまりませんでした。出産は、「鼻から大根が出てくるくらい痛い」と言われていました。実際にものすごく痛かったのですが、不思議と生まれてきた我が子と対面したとき、「可愛い♡もう一度産みたい♡」とってしまうのです。

産まれて数か月は、授乳やおむつ替えの繰り返し。泣き止まないこともたくさんありますよね。でも、授乳しているときの赤ちゃんの幸せそうな顔を見たら、1時間に1回の頻回授乳でも耐えられました。夕方に

なったときの「黄昏泣き」に困らされたときもありました。でも、家の中をうろろしながら知っている童謡を何十回も聞かせていたその時間でさえも、今では愛しいです。

そうはいっても、子育てには、辛いこともありますよね。どうしてもつらくなってしまうのか、考えてみると、スマホで調べると出てくる「一般的な赤ちゃん」や身の回りにいる赤ちゃん和我が子を比べてしまうからつらいのかな、と思います。「うちの子は全然おっぱいを飲まない」「うちの子は、寝ない」「うちの子は、いつも泣いている……」でも、そんな時間も長い人生の中でいったら、ほんの一瞬です。自分だけの可愛い我が子との時間を楽しまなきゃもったいないなあと思います。

私は、産後、美容院に行く2時間でさえもパパに預かってもらうと、パパが「泣いて大変だった」という状況でした。なので、常に赤ちゃんを抱えてどこへでも出かけるスタイルで楽しんでいました。赤ちゃんにおっぱいをあげやすい授乳服を着て、どこでもパツとわからないように授乳できるようにしたり、スリングやベビラップなど密着した抱っこひもを使って、赤ちゃんにもママとずっと一緒に安心してもらえる形で、お出かけをしていました。赤ちゃんと一緒にだれと何もできない!と思われがちですが、意外となんでもできてしまいます。赤ちゃんをスリングで抱っこしながら、カフェでほっと一息ついたり、電車に乗って友達に会いに行ったり……ずっと働き詰めだったので、平日の昼間にそういう時間がもてるのも、贅沢だなと思っていました。家事もしなきゃいけない……昼寝している間に離乳食も作らなきゃ……そんなことに悩まされることも多いと思います。が、ぜひ今しかない時間を楽しんでほしいなと思います。(離乳食や家事をどうしてたか、そんな話はまたの機会にしたいと思います)

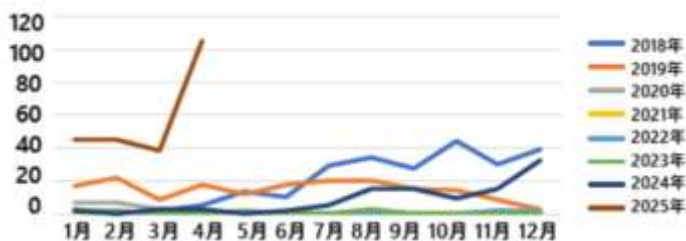
(ひだまりひろば・笠原佐知)



百日咳が流行しています



医師になったところから考えると、子どもが受ける予防接種は、かなり増えました。接種年齢も早くなり、そのせいか流行する病気や時期が変わってきました。また、疾患によっては発生数が少ないせいか、季節性がなくなり、年間通して散見されるようになってきました。その中で今回は百日咳についてお話しします。



横浜市内百日咳発生数
(2018年1月～2025年4月)

最近テレビでも盛んに報道されていますが、この数カ月、百日咳が流行ってきています。百日咳は「コンコンヒュー」の咳（レプリゼ）が特徴です。最初は軽い咳ですが、だんだんひどい咳になり、その苦しい状態が1か月、少し軽くなった回復期の咳でも1か月程度続き、大体100日間くらい咳が続くので、百日咳と言います。ところが、現在は予防接種を済ませた子どもたちがかかることが多いので、「コンコンヒュー」の百日咳はあまりいません。風邪だと思っていたら、なかなか咳が治らず、他院で咳喘息と診断されて吸入薬などももらったが、一向に良くなりずに当院受診というケースもありました。年齢も10歳代が多いです。百日咳を疑い、抗体検査をして初めて、やっと百日咳と分かるのです。熱がなく、隔離しないまま数週間たっているのに、診断されても隔離する時期を過ぎていること

が多くあります。診断時期が遅く野放し状態なので、流行してしまうのでしょうね。発疹が出る病気ではなく、発熱もごく初期だけ、咳などの風邪症状が主なので、咳がひどい風邪と思われることが多いです。5種混合ワクチン（4種混合ワクチン）接種前の乳児、とくに生後数か月の乳児がかかると咳がひどく、無呼吸発作になることもあるため注意が必要です。予防接種後や年長になって罹患する場合は、咳がなかなか治らない風邪として扱われているかもしれません。

診断は「コンコンヒュー」（レプリゼ）があれば、ほぼ確実です。その時期に血液検査をすると白血球数が顕著に増加しています。最近では百日咳抗原検査キットもあります。インフルエンザやコロナのように鼻から綿棒を入れてぐりぐりする検査でわかります。しかし、大流行のせいで、現在、抗原キットは品切れ状態が続く、全国的に手に入りません。

また年長以上（3種混合、4種混合、5種混合ワクチン接種後）で罹患した場合、レプリゼがほぼないので、診断が難しいです。咳が多い病気はほかにもたくさんあるので、違う病気として治療されていることがほとんどでしょう。

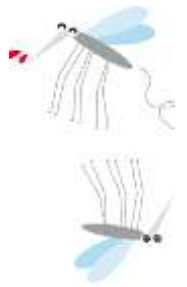
乳児期早期は重症になりやすいのですが、それ以降に罹患する場合は普通に治る病気なので、違う病気として治療されていても患者自身にはあまり問題はありません。急性期に抗菌薬を服用しますが、咳がひどいときに出される抗菌薬と同様のものです。だからそうこうしている間に数か月が経過してしまふのです。

「しつこい咳が続くときは受診しましょう。そして一言、「百日咳ではありませんか？」と聞いてください。疑うことが診断のチャンスかもしれません。」



（小児科医師・相澤扶美子）

蚊の話



暖かくなってくると蚊の被害に遭われる人も多いかと思えます。

蚊に刺されても『かゆい』のさえ我慢すればと考えている人がほとんどかもしれませんが、でも、実は、蚊には恐ろしい感染症を媒介する危険性があります。蚊が多く発生する場所に出かける際には、虫よけ対策を心がけましょう。

蚊は生物学的に分類すると甲殻類、昆虫類、クモ類を含む「節足動物門」の「昆虫綱」のうち、翅(はね)が2枚のハエ目・「力科」に属します。

蚊は世界におよそ3600種類、日本に現在1-2種類が生息しているといわれています。

そのうち吸血する蚊は約50種類。

さらに生息域が狭いものや積極的に吸血しないものを除くと人を刺す蚊は、ヒトスジシマカ、アカイエカ、チカイエカ、コガタアカイエカ、オオクロヤブカ、シナハマダラカ、トウゴウヤブカ、ヤマトヤブカの8種類が挙げられます。

蚊の発生する条件は、「気候が暖かく」「雨が多く降る」こと。

この条件から熱帯地域に多く発生します。

海外に生息する蚊で有名なのが黄熱やデング熱、ジカ熱などの感染症を媒介する蚊として有名なヤブカの一種、ネッタイシマカです。名前に聞きおぼえのある人もいるではないでしょうか。

日本にも生息するヒトスジシマカ、チカイエカは海外にも生息している、かつては西ナイル熱などの感染症を媒介する蚊として恐れられていました。

私たちの生活圏でよくみられるアカイエカ、ヒトスジシマカ、チカイエカを想定して、「蚊に刺されやすいタイプ」を紹介します。

① お酒をよく飲む人

蚊はわずかに0.01%の二酸化炭素の濃度の変化を感知でき、10m先にいる生物を感知できるといわれています。

アルコールは体内で消化・分解されるとき、大量の二酸化炭素を発生させます。それが吐く息とともに口から排泄されるため、蚊が寄つてきやすくなります。お酒を飲んで帰るときは、足元に気を付けるとともに、蚊にも要注意です。

② 体温が高い人

蚊は熱を感知する能力も優れていて、0.05℃の違いも認識できます。これは人間の感度のおよそ10倍。蚊は露出した肌によって温められた空気という、わずかな違いをかき分け、吸血対象を探しています。

アカイエカの吸血源を調べた研究では全体の74.9%がヒトやブタ、ウシなどの哺乳類から、19.3%がスズメやカモ類などの鳥類から吸血していることがわかりました。いずれも平均体温が38℃〜42℃です。

また別の研究では蚊の好む温度は39℃あたりだったという結果が報告されています。基礎体温が高い時期が続く妊娠初期の方や赤ちゃんは、特に注意が必要といえます。

③ 黒い服を着る人



蚊の飛来数を比較した実験によると、①黒、②赤、③青、④黄、⑤白の順で蚊が誘引されたという結果がでています。

黒は蚊が吸血対象とする多くの動物の色に近く、身を隠しやすい保護色です。また、太陽の熱を吸収しやすいので表面温度が上がりやすいくとも蚊を引き付ける要因だと考えられます。

④ 足がにおう人

近年、蚊を引き寄せる誘引源として、においに注目した研究もいくつ



が行われています。

下着だけを着用した被験者が入った蚊帳の中にヒトスジシマカを放し、蚊が被験者のどこを刺したかを調べました。その結果、立った状態でも仰向けに寝た状態でも足首より下が最も刺されやすいという結果になりました。

さらに別の実験では、足のにおいの原因物質で独特なチーズ臭を放つイソ吉草酸が、特定の濃度で蚊を誘引することがわかりました。人間には疎まれる足のおいが、蚊は大好物のようです。

へ蚊に刺されないために

①なるべく白っぽい服装を心がけ、風通しのよい素材を選ぶ。

蚊はジーンズなどの厚手の生地の上からでも針を刺すことができるので、ゆったりした服装がお勧めです。

②シャワーを浴びるときは特に足をきれいに洗う。

シャワーが浴びられない環境のときは、アルコール成分が入った汗拭きシートなどで足をふくのも効果的です。

③日焼け止めは虫よけの前に塗っておく。

ムラがあるとその部分に蚊が寄ってきてしまうので、スプレータイプでもかけるだけではなく、ムラをなくすために伸ばすと効果的です。

④蚊を発生させない、増やさない。

ポイントは水です。蚊は、おちよこ一杯分の水で200個の卵を産みます。たとえば、庭に置くバケツやジョウロは逆さまに置きましょう。蚊は卵からおおよそ10日間て成虫になるので、植木鉢の水受けは一週間に一度の交換が目安です。

ゴミ袋は外に出しておく雨水や夜露によって水がたまることがあるので、屋根のある場所や屋内に置きましょう。

(受付事務・浦部幸裕)



お母さんのための小児外科シリーズ3:第3回

◆腸回転異常症(チヨウカイテンイジョウ ショウ)

腸回転異常症(以下、この病気)、あまり聴き慣れない病名でしょうか。この病気は、本来お腹の中に収まるべき腸がきちんとした位置に固定されずに出産を迎え、その後に、腸閉塞症状を起こして発病します。胎児の中腸(上腸間膜動脈で栄養される十二指腸から横行結腸中部まで)は胎生8週頃に臍帯の中にまで脱出、この生理的臍帯ヘルニア(図1A)を経て、お腹の中に反時計方向によじれながら戻り(図1B)、胎生12週頃の最終ステージでは、図1Cのように盲腸が右下腹部に位置します。

しかし、その戻る過程で回転不全があると、図2の無回転型のままになり、十二指腸が異常な腹膜(ラッド靱帯)によって圧迫されたり(図2A)、腸全体が捻れて血行障害を伴う中腸軸捻転(図2B)となって発症します。この捻転も、図3に示すように、マイルドなものから全部が壊死してしまつて、救命困難なケースもあり、さまざまです。早期の診断と治療が求められます。

この病気は6000出生に1人の割合とされ、30%は新生児期に、58%が乳児期に、そして75%が5歳までに発症するという報告があります(2014)。無回転型では無症状の人もあります。日本小児外科学会では新生児外科の現況を知る目的で1964年以降5年毎に全国集計を行なっていて、過去50年(11回の調査)に限ると、この病気の登録総数は1466例、平均133例でした。毎回300例以上の上位に登録される先天性腸閉鎖症や鎖肛に比べると多くはありません。

症状の多くは母乳やミルクの嘔吐で、次第に黄色や緑色の胆汁性嘔吐(図4)となり、元氣もなくなってきました。前々号に掲載したように、吐いても吐いてもミルクを欲しがる肥厚性幽門狭窄症とは異なります。

腸管の状況によっては血便(下血)が見られることもあります。捻れることによって腸管の血液循環が不良になるためですが、初期にはおなか
が張ることは少ないようです。この「胆汁性嘔吐」は他の腸閉塞症でも
みられるため、緊急手術を要するか否か、手早く検査が行われます。通
常の腹部レントゲン写真では、残念ながらこの病気に特徴的な所見は少
なく、確定診断のためには超音波検査や上部消化管造影がもっぱら選
択され、上腸間膜動脈・静脈の位置的関係や十二指腸の走行異常、そし
て捻転状況などを診査します(図5)。

この病気は、時間が経てば経つほど腸管の血の巡りが不良になるので
緊急手術の適応となります。標準的な治療法は1936年に考案した
「小児外科の父」とも言われた William E Ladd(1880-1967)の
名前からラッド手術と呼ばれています(図6)。その要点は、反時計方向
に腸捻転を解除、異常腹膜や癒着を丁寧に剥離(図6A・B)、壊死腸管
があれば切除吻合します。次いで、再発予防のために腸間膜を十分に広
げ小腸を右側に、結腸を左側に配置還納して、「腸間膜の広い無回転型」
に修正します(図6C)。そして、将来虫垂炎になった時のことを考慮し
て虫垂切除を追加します(図6D)。この病気にも腹腔鏡下手術が応用
されていますが、新生児では強く推奨されていません。

予後については、腸管の大量切除を免れれば、その後の成長発達に大
きな影響はないようです。でも、開腹術後の癒着による腸閉塞症(11
19%)や残存小腸の長さが40 cm未満の短腸症候群(818%)、そし
て中腸軸捻転の再発(5%未満)といった術後合併症が挙げられますが、
これらがいつ起こるか決まっている訳ではありませんから、念頭におい
た長期のフォローアップが大切です。

(元小児外科医・八塚正四)

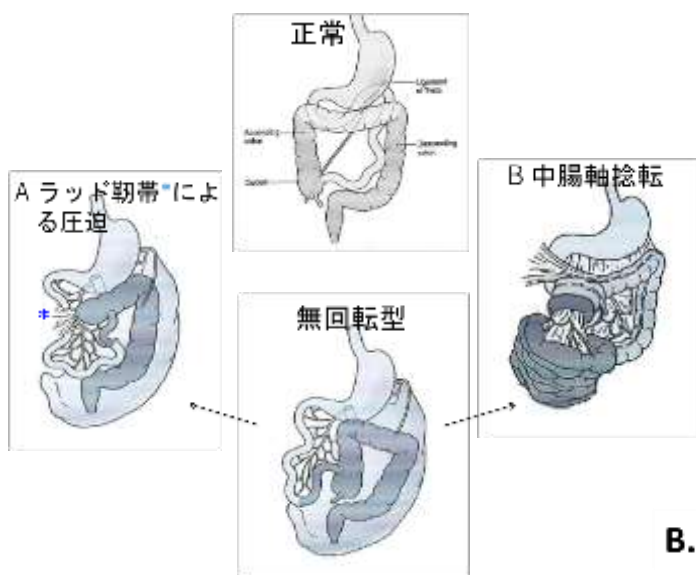


図2 腸回転異常症の発症機転

Ashcraft's Pediatric Surgery, 5th ed, pp416-24, 2010 より引用

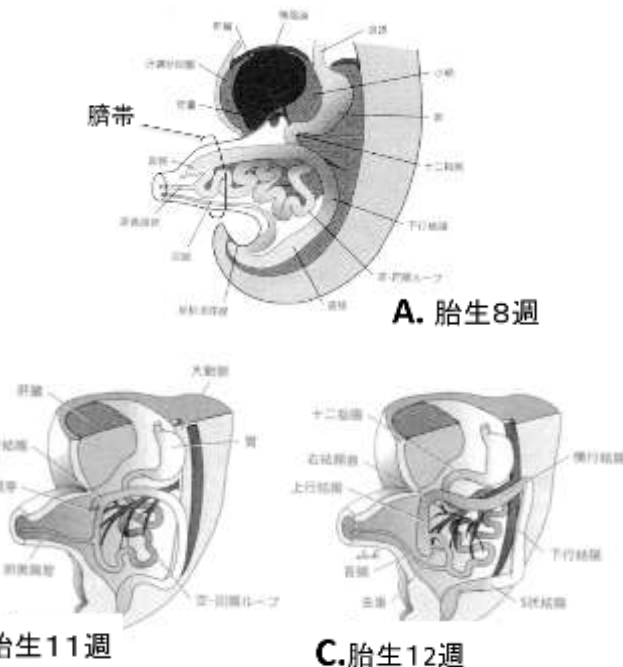


図1 正常の腸管回転

ラングマン人体発生学第12版, pp 258, 2024より引用改変

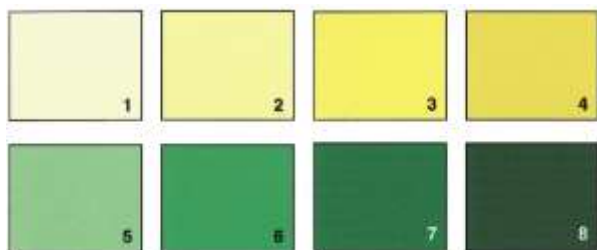


図 4 胆汁性嘔吐の色調

BMJ 332:1363-1365, 2006 より引用



生後5日目

生後4日目

図3 中腸軸捻転を伴った腸回転異常症

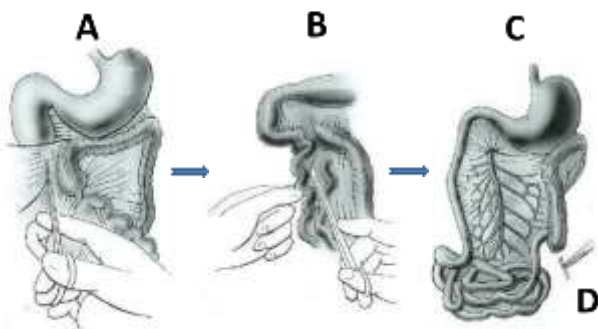


図6 ラッド(Ladd)手術 (1936)

Schwartz's Principles of Surgery, 8th ed, pp1490, 2005 より

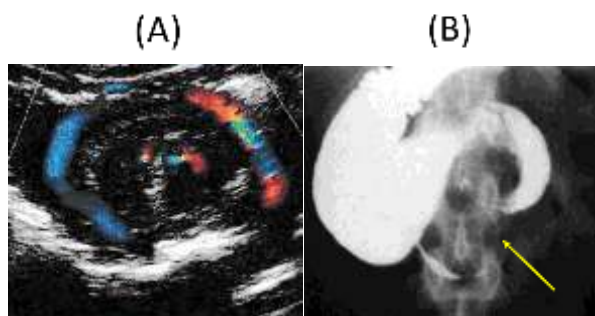


図5 腸回転異常症の画像診断

(A) カラードップラエコー像(渦巻様サイン)

(B) 上部消化管造影像(コークスクリューサイン)

お 知 ら せ

☆夏休みは下記の通りです。

お薬等の確認をお願いします。

内科・小児科 8月10日(日)～17日(日)

保育室 8月9日(土)～17日(日)

内科、小児科、保育室とも18(月)からは通常通りです。

☆例年秋から始まるインフルエンザワクチンですが、小児科では、
今年から経鼻弱毒生ワクチン(フルミスト点鼻液)も導入します。

ひだまりひろばのご案内

あまり広くお知らせしてこなかったサンクリニック内科隣、ピンクの家(柏町 97-7)の1階レンタルスペースですが、「ひだまりひろば」という名前をつけました。地域の方々が気軽に集える居場所にてきたらと思っています。

半日:1000円
(9:00～12:00または12:00～15:00)
1日:2000円 (9:00～15:00)
夕方・土日祝日は応相談

これまで、趣味のサークルの居場所や地域の方との交流の居場所、生活や育児に役立つ講座などを開催するのにお貸ししてきました。会議、会合、講座、サロン、サークル活動などにぜひご利用ください。また「こんな企画を催したいのだけれど…」などのご相談も大歓迎です。申込やお問い合わせは、笠原(suncli-sachi@suncli.com)、または、小児科受付まで。

「94才 小林さんからきける せんそうのおはなし会」のご案内

戦後八十年、日本は戦争をしない「平和」な国として歩んできました。戦争は遙か昔、あるいは、遠い外国のできごとのようです。でも、ひとたびニュースに目を向ければ、世界では今も、戦争や内戦でたくさんの人が亡くなっています。日本でも、防衛費が年々増大し、憲法改正の議論も高まっています。

戦争の何がいけないのか。戦争のおそろしさとは何なのか。

戦争を体験した方々から、直接お話を聞くことで、戦争の悲惨さ・おそろしさを知り、後世に語り継ぐことで、平和な生活を守ることができれば……。

八十年目の終戦の日を前に、戦争について一緒に考えてみませんか。今回は、94歳の小林さんをお招きして、戦時中のお話を伺おうと思います。小学生にもわかりやすいように、主催者がかみ砕いてお話をしたり、簡単な絵本を読んだりします。

大人の方もお子様も、一緒に「戦争」について思いを巡らせることができれば嬉しいです。申込お待ちしております。

日時:令和7年7月28日(月)10:00~11:00

参加対象:小学生以上であれば、誰でも(親子参加の方で、付き添いの小学生未満の方もご参加可能です。また小学生だけの参加も大歓迎です。)

定員:20名(要申込)

参加費:1人300円、または1家族500円(戦争に関する資料付き)

場所:ひだまりひろば

241-0835 神奈川県横浜市旭区柏町97-7 (サンクリニック内科隣ピンクの家)

詳しくは、こちらのQRより詳細、お申込をお願いします。⇒

