

つながり

tsunagari

42

2025.9
Autumn

子どもの発達とアレルギー

みんなを取り組もう

特集



研修医

地域の医療機関のご紹介

当院は、皆さんにとって身近な医療機関と役割分担を図り、地域全体で切れ目のない医療を提供することを目指しています。こちらでは、当院の登録医療機関(かかりつけ医)をご紹介します。

おやま小児科クリニック

〒981-3621
宮城県黒川郡大和町吉岡字館下22番5
TEL 022-345-0738
<https://oyama-pediatrics.jp/>



院長 小山尊文先生



診療内容	受付時間
【小児科】 小児科一般、予防接種、乳幼児検診、疾患予防教育 【児童精神科】 自閉症スペクトラム、多動性障害、知的障害、気分障害(うつ病、躁うつ病)、不安障害、場面緘黙、睡眠障害、適応障害	午前 8:30 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 18:00 ※土曜 午前 9:00 ~ 12:00 午後 15:00 ~ 17:00
	休診日
	水曜、日曜、祝祭日

地域の皆さんへ

当院は、田山小児科医院を継承する形で、平成4年4月から、おやま小児科クリニックとして地域の皆様に親しまれています。小児科専門医として、一般小児科、予防接種、各種健診のほか、児童精神科医としての経験を活かし、学校になじめないお子様や、こころの問題を抱えたお子様の相談にも乗っています。生まれてから18歳になるまで、それぞれの成長のステップで直面する健康面の課題を、ご家族と一緒に考え、ともに歩んでまいりたいと思っています。スタッフ一同、皆様のご来院を心よりお待ちしております。



みんなのパタ崎さん

patasakisan



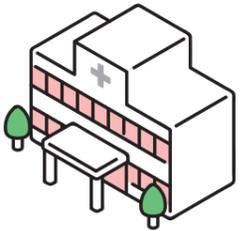
今回は本院5階西病棟の屋上庭園を見に行ったよ！ベゴニアやペチュニア、メランポジウム……夏のお花が色とりどりに咲いていて、とってもきれいだパタ～！見ているだけで、気持ちが安らぐパタ。
気分が落ち込んでしまいがちな入院生活だけど、きれいなお花を見ることで、リラックスしたり、前向きな気持ちになれたりするんだ。入院患者さんに癒しを届けられるように、欠かさずお手入れをしているパタ！

#大崎市民病院 #本院病棟 #ガーデニング



特集

みんなで取り組もう
子どもの発達とアレルギー



お母さん、お父さんの中には、お子さんの発達やアレルギーについて、不安を感じていたり、悩んでいる方もおられるかもしれません。実際、行動異常やアレルギー症状で悩むお子さんやご家族の割合は増えてきているのですが、子育てする環境や生活習慣を少し変えるだけで、その割合を減らせる可能性があります。どんな環境が良いのか、また家庭で気をつけたいポイントについてご紹介します。

「発達障害」の子どもは
増えているの？

生まれつき発達障害のある子どもは、出生数のおおよそ10%ぐらいと言われています。その割合は今も昔もあまり変わりません。しかし、小学校に入学した際に、先生が「少し行動がおかしいかな」と感じる子どもの割合は20〜30%といわれています。つまり、本来、発達障害がないにもかかわらず、行動異常を起こす子どもが10〜20%の割合でいるということになります。

そうした子どもは何らかの対策をすれば、行動異常を起こす割合を半分〜3分の1に減らす見込みがあるという計算になります。

成長に合わせた
「環境づくり」が大切

赤ちゃんは成長するにつれて能力を獲得していきます。例えば、生後4ヶ月頃には首が座って、5、6ヶ月で寝返りを打てるようになり、8ヶ月頃にはお座りという具合に発達し、だんだん大人と同じ体験ができるようになっていきます。

その能力に合わせて「大人と一緒に体を動かす体験をする、体験を共有すること」が重要です。お母さんやお父さんが自分と同じ体験をしていることを認識し、子どもの心の中にいろんな感情が生まれ、それが言葉の発達につながります。言葉が発達して会話が進むと、知的な発達も促されていきます。

保育園や幼稚園で朝、登園したら、先生や友だちとお遊戯をして体を動かす時間を設けるというのも、体力をつけるだけでなく、心や知的な発達を促すプログラムとして認められているからです。
**親子で一緒に
体を使って遊ぼう！**

大崎市では、生後2歳半までの検診時にお母さん、お父さんにお渡ししているプリントがあります。ここには「大人と一緒に体を動かす体験をする、体験を共有する」ためのヒントとなる「親子で楽しむ、体を使った遊び」が紹介されています。

小学校入学を目標に
身につけたい生活習慣



1 早寝・早起き・朝ごはん

栄養を確保するために「朝ごはん」はとても重要ですが、早寝・早起きをセットにした睡眠時間の確保がとても大切です。実際、発達障害で受診する子どもは全体的に睡眠時間が足りていません。各年齢ごとに必要な睡眠時間の目安は、1〜2歳児で11〜14時間、3〜5歳児で10〜13時間、小学生で9〜11時間。思春期の14〜17歳でも8〜10時間が必要です。

睡眠不足は情緒的に不安定になったり、イライラしやすく、突拍子もない行動をしたり、認知機能が落ちて理解力が下がります。子どもの将来のこともあるのでいろんな方の力を借りて睡眠時間は確保していただきたいとします。

2 テレビ・DVD視聴、スマホ等の使用は短めに



長時間のテレビやDVD、スマートフォン、タブレット端末などは、受動的かつ視覚的にどんどん情報が入ってくるのが問題です。ある研究によると、毎日2〜3時間自宅学習して、毎日2〜3時間スマホや動画を見る子どものグループと、自宅学習をせず動画やメディアも一切見ない子どものグループを比べたときに、成績が変わらないという結果が出ています。つまり1日2〜3時間のメディア視聴は、1日2〜3時間の自宅学習を帳消しにするという結果が出ています。

情緒にも影響があり、睡眠不足と同様イライラしやすかったり、衝動的になったりという影響があるといわれますが、逆に学校で立ち歩いたり、友達に暴力をふるう子どもたちが、一日中見ていたメディアを止めただけで良くなるという事例も出ています。特に小さなうちは可能な限り見ない方がベストです。

3 お手伝いで「段取り」を身につけましょう

将来、社会で仕事をする上で重要になるのが「段取り」の良さです。これは学校でも教える機会はあまりありません。一番効率的に学べるのは、家事のお手伝いです。

家事をきちんと順序立てて、段取り良くできるようにすることは、思考力を伸ばすことにつながり、学力を身につける土台づくりにつながります。



例えば、家でかくれんぼをしたり、布団でどんぐり返しをしたり、公園でボール蹴りや砂遊びなども良いでしょう。少し大きくなったら一緒に食卓の皿を片付けるなどのお手伝いでも良いと思います。体を使う遊びは赤ちゃんの時から始められます。ハイハイや寝返りができるようになったら意識し

て体を使った遊びをしてみましよう。赤ちゃんが何かを指差ししていたら、一緒に同じ方向を見て話しかけてあげる、そういうことから始めてみてはいかがでしょうか。
**小学校入学にそなえて
身につけたい生活習慣とは？**

日々の生活を送る中でも気をつ

けたいことがいくつかあります。社会に出るための準備だったり、発達を促すために必要なことで、小学校入学を目標に「できていないところ」を褒めながら、少しずつ生活習慣を整えていきましょう。



体を使った遊び①
転がしたボールを蹴ってみよう

きたにし りゅうた
北西 龍太
周産期センター副部長
兼 救命救急センター副センター長
兼 診療部小児科科長

さいとう ひでのり
齋藤 秀憲
診療部小児科副科長

体を使った遊び②
おんぶをして走ったり
跳んだりしてみよう



感染機会の減少で アレルギー発症数は増加

発達障害と同様に、アレルギーを発症する子どもの割合も増えているというのが実情です。

本来、赤ちゃんは、ばい菌などの感染によって免疫を獲得します。感染を繰り返すことで、ばい菌を攻撃する一型免疫反応が強くなり、異物を体の外に出すためにアレルギー症状を起こす二型免疫反応が弱くなると言われていきます。しかし、昔に比べて生活環境がきれいになっていたり、一人っ子が増えて感染のきっかけが減っていることもあって、二型免疫反応が過剰に働いてしまう、アレルギー体質の子どもの数が増えています。

アレルギーは 遺伝要因も大きい

子どもの体質は親からの遺伝

5歳ぐらいでぜん息を発症し、中学生ぐらいで花粉症を発症します。この連鎖は「行進」に例えて、「アレルギーマーチ」と呼ばれています。

その流れを断つためには、スタートラインである肌荒れの症状をできるだけ軽く抑えることが重要です。そうすることで年齢があがるとともに進行していく「アレルギーマーチ」を抑えることができるのです。

赤ちゃんの肌の バリアづくりを

赤ちゃんの肌荒れを防ぐためには、ホコリやダニなどアレルギーの原因を減らすことが大切です。まず、寝具やカーペットなど赤ちゃんが触れる場所の掃除を丁寧に行いましょう。

赤ちゃんのスキンケア、皮膚にバリアを作っておけることも大切です。肌荒れが起きやすい場所は汗がたまりやすい首や股の部分など。ワセリンを塗って保湿をしてあげましょう。2〜3歳になると

的要因が大きいのので、お母さん、お父さんが幼い頃にアレルギー症状があると、子どもにもアレルギー症状が出やすい傾向があります。

赤ちゃんの時に肌荒れなどがあると、経皮感作けいひかんさといって荒れた肌についたホコリやダニ、空気中に舞う食べ物の粒子などを異物と認識して免疫が働き、アレルギーが発症します。その異物としての認識のしやすさは遺伝していきます。

「アレルギーマーチ」を ご存知ですか？

赤ちゃんの肌荒れからくるアレルギーの問題は、それだけで終わりません。肌荒れに対するケアが十分でないと、次の段階のアレルギー症状につながっていきます。

離乳食を始める前後で食物アレルギーを発症して、さらに2〜

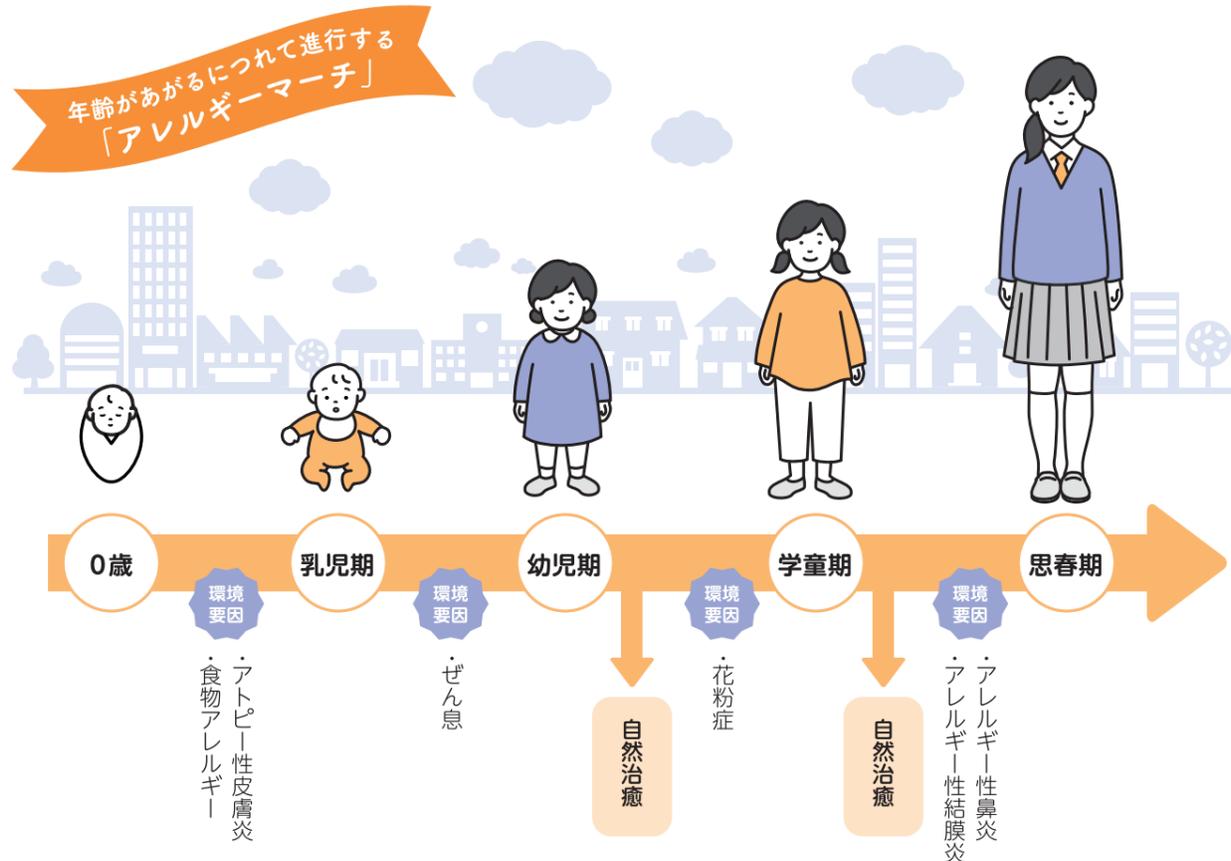
行動範囲も広がるので肘や手、足、刺激の多い靴下の周りもケアしましょう。

それでも肌荒れが起きたら早めに皮膚科や小児科を受診しましょう。

離乳食は加熱して少しずつ

気をつけておられると思いますが、離乳食の選び方、あげ方も重要です。初めての食材、特にアレルギー症状が多い卵や牛乳、小麦、ナッツ類、ソバなどは加熱したものを、少ない量から始めましょう。

アレルギー体質はもちろん、症状がない子どもの場合でも同様に食べさせましょう。お母さん、お父さんが花粉症やアトピーを



経験している場合はなおのこと慎重に対応してください。

ここ数年で治療法が かなり進化しています

発症数が増加していますが、治療も種類や方法が増えるなど、かなり進化しています。

例えば、重症のアトピー性皮膚炎の子ども向けに有効な生物学的製剤(アレルギー反応の活性を抑える薬)の注射や飲み薬の種類が増えていたり、軟こうでも副作用のリスクが低い非ステロイドの薬が充実してきています。ぜん息に対しても、気道の炎症に薬が直接届く、吸入ステロイドの種類が増えています。

花粉症を含めたアレルギー性鼻炎に対しても、スギなどアレルギー症状の原因となる物質(アレルギー)を少しずつ、舌下に投与する「舌下免疫療法」という治療法がここ数年ぐらいで子ども向けにも普及するなど、治療体制は整いつつあります。

お母さん、お父さんのアレルギーも診察します

「子どもの頃にアレルギーがあるかもしれないと指摘された食材があって、大人になっても怖くて食べられません」といった方々も多いことから、大崎市民病院では大人の方も小児科の病棟に入院してもらい、アレルギーの可能性のある食材を少しずつ食べながら診察できる体制を整えました。

他にもクリニックで対応していないアトピーの注射や花粉症の舌下免疫を試したいという方も受診が可能になりましたので、一度ご相談ください。





放射線治療装置が新しくなりました！

癒やされるお部屋での放射線治療



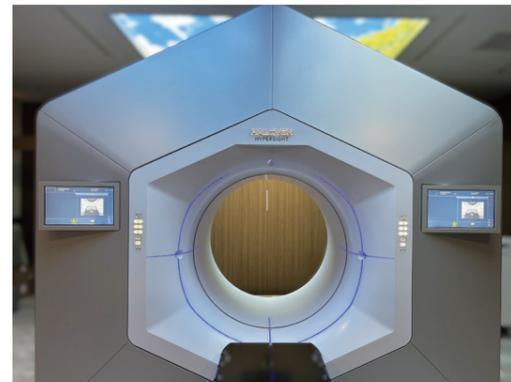
大崎市民病院が穂波地区へ移転した当初から稼働している放射線治療装置2台のうち、1台が今年8月に更新されました。東北地区では当院が初導入となる高精度放射線治療装置「Halcyon(ハルシオン)」(バリアンメディカルシステムズ社製)は、駆動部分が完全にカバー内に収まっており、患者さんへの圧迫感の軽減と安全面にも配慮された構造となっています。これに加え、治療中の患者体動をモニタリングする光学式カメラシステム「IDENTIFY(アイデンティファイ)」(同社)も同時に導入し、治療装置と併用することで10分程度(従来の約6割)の時間でより高精度な治療が可能になりました。

また、治療室内も改修工事が行われ、内装にはまるで本物の空のように見える美しい天井照明、さらに木目調の壁と石目調の床を使用し自然の中を演出することで、自分が今、病院にいることを忘れそうなほどの開放的な空間へと生まれ変わりました。

放射線治療スタッフ一同、心と体にやさしい放射線治療の提供を目指してまいります。



治療室の天井照明
本物の空のように見え、広がりのある空間を演出



おおさき メディカル ワーカー



研修医

当院は、さまざまな職種のスタッフが皆さんの健康のために医療を提供しています。今回は、研修医をご紹介します。

医師を目指したきっかけ

社会への貢献と個人的な学問的興味の両方をうまく達成できる仕事を考えたときに、最も適していると思えたのが医師という職でした。

研修先として大崎市民病院を選んだきっかけ

当院は県内の市中病院の中でも最大級の規模を有し、毎日数多くの患者さんが訪れます。医師としてのキャリアを始めるにあたり、特定の科に偏ることなく様々な患者さんを診ることのできる当院に魅力を感じました。また私の生まれ育った土地に近く、文化や方言のちがいがいいといった「コミュニケーションを交わす上での障壁となりうる要素」が少ないことも、研修先を選ぶ上で重要視しました。

業務内容

初期研修医は、内科系診療科や一般外科、麻酔科、救急科などさまざまな診療科をおおよそ各科1~2か月かけて研修する、ということを繰り返しています。そのため、時期によって業務内容もがらりと変化します。色々な科をめまぐるしく研修して回るので、各科の業務内容に対応するのは骨が折れますが、様々な視点から病態を把握し、それぞれの問題点に対応するスキルを身につけるという点において大変有意義な研修生活を過ごせていると感じています。

今後の展望

初期研修後は、志望科である整形外科への道を進もうと考えております。まだまだ医師としてはかけだしの身ですが、焦らず着実に一步一步成長していきたいです。

大崎市民病院の
先生をリレー形式で
ご紹介します！

Team "tsunagari"
チーム つながり

Vol. 09

本院は45の診療科があり、現在常勤医師は157人所属しています。

第9回は、耳鼻咽喉科の渡邊幸二郎先生をご紹介します。

普段は、皆さんの健康を守るために尽力している先生たちですが、実は意外な一面も…？

愛犬との
お散歩



わたなべ こうじろう
渡邊 幸二郎 先生

診療科 耳鼻咽喉科
主な資格・認定 日本耳鼻咽喉科学会専門医
耳鼻咽喉科専門研修指導医
趣味 読書、ゴルフ

2019年1月より当院に赴任し、7年目となりました。当院では主に鼻科診療に従事しております。自宅では犬2頭を飼っています。高齢で日々の世話が大変ですが、毎日癒やされています。

次回は、歯科口腔外科の廣谷拓章先生です。

