



サムシンググレート (偉大なる何者か)

かねはら小児科院長 金原 洋治

新しい年を迎えました。今年が、皆様にとって子ども達にとって素敵な一年になりますように心からお祈りしております。

私達の身の回りには日々様々な出来事が起こります。同じ出来事に遭遇しても、いつも前向きで元気ではつら

つとしている人。逆に俺はダメだとグチばかりこぼしている人もいます。二つのタイプでは体の中では異なる変化が起こります。心の働きはホルモンの働きや免疫の働きにも影響を及ぼすことが分かってきました。更に遺伝子レベルの働きまで分かってきました。すごいですね。人間の細胞は約50兆個もありこの細胞の一個一個全てに同じ遺伝子が組み込まれています。遺伝子の暗号は30億



の科学文字で表されますが、これを本にするとは千冊分にもなる膨大なものです。しかし、現在働いている遺伝子は5~10%であとの遺伝子の大部分は働いていないのです。前向きで元気で働いていると良い遺伝子がオンになり、悪い遺伝子がオフになります。

病気の自然治癒力も遺伝子の働きが関係しています。遺伝子の働きは心に左右され、遺伝子が命令して病気を治しています。最初から組み込まれたプログラムもありますがアドリブもあります。私達はみんな何かの病気の遺伝子を持っていて、病気の遺伝子を持っていても発病しないのは病気の遺伝子がオフになっているからです。なんらかの原因でオンになったとき発病します。マイナスの自己対話をしないように悪い遺伝子を眠らせ、元

気の出る遺伝子をオンにするようにしましょう。新しいことに触れると遺伝子は目覚め良い遺伝子をオンにします。感動は長寿を呼び若さを保ちます。笑いは遺伝子のスイッチのオンオフの異常を修正します。素晴らしい自然に触れたり、いい本を読んだり、いい音楽を聴いたり、映画をみたり、おいしいものを食べ楽しく過ごしましょう。涙を誘うようなドラマもいいですね。

不運な時は、天に貯金していると思うことにしましょう。一生懸命やったけど目の見なかつた時は、誰かが貯金を下ろして役立ててくれると思ひましょう。悲しみや苦しみに出会った時、どう対処するかで、どの遺伝子のスイッチがオンになるか決まってきます。どんなに出来事にも必ず良い面と悪い面があります。あまり心配せず目の前の課題にめいっばい取り

組んでいると遺伝子がオンになります。逆境は遺伝子をスイッチオンにする最高のチャンスかもしれません。私達の体は、沢山の遺伝子からなり、それぞれの遺伝子は見事な調和のもとで働いています。この見事な調整をしているもの存在を、村上和雄博士は、人知を超えた何ものかサムシンググレート 偉大なる何者かと呼んでいます。不思議です。

金ちゃん先生の講演会 (平成18年1月~3月)

- | | | |
|------------|--------------------|---------------|
| 1月15日(日)午後 | 市民フォーラム・障害者福祉都市宣言 | 下関労働教育センター |
| 1月24日(火)午前 | 保育士公開講座・気になる子ども | 山口県ふれあい教育センター |
| 1月26日(木)午後 | 子どもの生活習慣が心と体に及ぼす影響 | 西山小学校 |
| 2月4日(土)11時 | 子どもの生活習慣と心と体 | 幡生保育園 |
| 2月9日(木)午後 | 高機能自閉症・アスペルガー症候群 | 下関養護学校 |
| 2月17日(金)午後 | 思春期の心と体 男子の性 | 山の田小学校学校保健会 |
| 2月18日(土)午後 | 障害児の児童期の子育て | 厚生年金ハートピア萩 |

参考図書：命の暗号 あなたの遺伝子が目覚めるとき 村上和雄 サンマーク出版日本テレビの世界一受けたい授業にも出演)

かねはら小児科ではホームページを開設しています

ホームページ <http://members.jcom.home.ne.jp/2814964811/>

掲示板 <http://tcup7102.at.infoseek.co.jp/kanehara2003/bbs>

冬に流行する子どもの病気の チェックポイント

ウイルス性胃腸炎

現在ノロウイルスによる胃腸炎が大流行しています。突然吐き気を催し半日くらい吐き気や嘔吐が続く、その後徐々に回復に向かいます。軽い場合は、電解質が入った水分を少しずつ頻回に飲み経過をみていけば翌日にはすっきり元気になります。翌日もぐったりしている場合は受診しましょう。熱は3度前後の微熱が数日間、下痢もないことが多いのですが少し軟便くらいで軽いのが特徴です。

ロタウイルスによる胃腸炎は、真冬に多いのが特徴です。乳幼児では、水分の多い白っぽい下痢便が何度も出て、短時間で脱水に陥りやすいので注意をしましょう。便から水分と電解質が失われま

すので出た分だけ水分と塩分を補つ必要があります。飲み物を取らない、飲み物を摂取できてもぐったりしている、遊ばない、不機嫌で寝ない、おしっこが少ないなどが脱水の症状です。このような症状がある場合は救急でも受診をしましょう。

RSウイルス感染症

毎年寒くなると流行します。2才以下の乳幼児では、鼻水が出始めたと思ったら、数日間ゼーゼーを伴った痰からみの咳にかわってきます。息苦しそうで寝ない、おっぱいが飲めない、顔色が悪い、息が早いなどの場合は呼吸困難を伴うと判断し救急で受診しましょう。3か月以内の乳児では入院が必要なケースも多いようです。

症状

初期は急激な発熱に伴うだるさ、食欲不振など全身症状が目立ち、頭痛、筋肉痛、関節痛など呼吸器以外の症状も伴うことも多いです。咳、鼻汁など呼吸器症状は二三日遅れて出てくることも多く、一週間ほど続くことが多いようです。

インフルエンザ



家庭での対処の仕方

休養と水分補給が最も大切です。高熱や体の痛みがきつければ解熱剤（方ロナール、アンヒバ）を使用してください。熱が上がる途中で解熱剤を用いても効果が無い場合もあります。

合併症：中耳炎、肺炎

熱性けいれん：発病一〜二日目に最も多く、数分間のけいれん後意識が戻ります。**脳炎、脳症**：発熱して数時間から一日目の発症が多く、後遺症が残ったり死亡に至ることもある重篤な疾患です。六歳以下に多くみられます。10分以上続くけいれん、けいれんが止まっても意識が戻らない、けいれん後に異常な言動がみられた時は夜間でも救急で受診して下さい。

タミフル（抗ウイルス剤）について

インフルエンザウイルスに対して最もよく使われる薬です。統計では一〜二日早く熱を下げるといわれています。一方、一歳未満児への安全性は確立していませんが現在臨床試験中ですので希望される方には処方しています。また、最近副作用による行動異常の報道もありました。しかし、少ない副作用に対し、ウイルス増殖を抑える作用は有益であると思われるため、承諾いただける方には処方しています。

お知らせ

4月から**麻疹・風疹混合ワクチン(MR ワクチン)**がスタート

平成18年4月1日から、1歳から2歳未満の子ども達に麻疹・風疹ワクチン(MRワクチン)がスタートします。接種は、今まで通り**月・火・水・金**の14~15時になっています。

4月以降は、麻疹ワクチン・風疹ワクチンの単独ワクチンはすべて有料になります。予約制となりますので、受付までご連絡ください。

麻疹ワクチン・風疹ワクチンをどちらかひとつでも受けていない人は、3月31日までに済ませましょう。

インフルエンザのお知らせ

インフルエンザの予防接種をご予約されて、ご病気のためにまだ接種がお済でない方は、残りの接種日が限られていますので、ご注意ください。

お詫び

今回もインフルエンザの予防接種には多くの方に予約を頂きましたが、定員オーバーによりご予約の出来なかった方々には、深くお詫び申し上げます。来年にはより多くの子ども達に接種して頂けるよう、努めて参ります。

編集後記

あけましておめでとうございます！！今年もみなさまが健康でありますように。昨年はスタッフの入れ替わりが多く、ご迷惑をお掛けした部分が色々あったと思います。今年も職員一同、明るく元気に頑張ってみますので、どうぞよろしく願いいたします(*^_^*) 半熟ラフランス

みかんちゃんのお母さん



お母さんが風邪をひいたら...

寒くなりましたね。お母さんが風邪をひいた時、授乳はどうされていますか。赤ちゃんにオッパイをあげてもあげなくても母子感染を起こす可能性は変わりません。授乳がきつくなければオッパイをあげて大丈夫です。風邪薬も飲んでもいいんですよ。症状が辛い時は処方できるので相談してみてください。

保温について

2ヶ月以下の赤ちゃんは体温調節がまだ上手ではありません。服装は大人より1枚多く着せて下さい。3ヶ月からは大人と同じで大丈夫です。エアコン調節も18 から21 くらいに。乾燥の季節です。濡れたタオルを部屋にかけるなど加湿にも気をつけましょう。

おすすめの本

怒ろう パット・バルマー 著 広瀬 弦 画

“怒ったっていいじゃない” 怒るのは人を傷つけるためでも、自分を傷つける為でもない。自分を守る為にある。あなたの中に住んでいるおこりんぼうと、仲良くつきあっていける方法をおしえてくれる本です。このシリーズの他にも“泣こう”“楽しむ”があり、シンプルでとても読みやすく、何度も読み返したくなる本です。

