にじいろつうしん

Vol.16

2025年7月発行　　文責　にじいろこどもクリニック　院長　相澤知美

こんにちは、暑い日が続いています。
現在、一番流行しているのはマイコプラズマです。小中学校は夏休みに入りましたので、流行が落ち着くと良いなと思っています。
　虫刺され、あせもなどの肌トラブルで受診される方が増えています。小児は大人に比べて汗腺の密度が高いため、汗をかきやすく、汗をそのままにしていると、汗腺が詰まり、皮膚の常在菌が増殖し、炎症をおこして赤い湿疹になります。汗をきれいに流して清潔にすることが大切です。自然に改善しない場合は軟膏を処方していますのでご相談下さい。

08 2025 AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 16:00まで	23 9:00から	24
25	26	27	28	29	30	31

お盆休み

デジタルデトックス

　スマートフォンやゲーム機器の所持が低年齢化し、学習ツールとして1人1台の端末を学校や塾から配布されたりと、非常に便利な時代となっていますが、健康被害も懸念されています。
　スマートフォンやゲームからの刺激の強い情報は、脳から「ドーパミン」というやる気や幸福感をもたらすホルモンを分泌するため、過度になると依存症になり、不安やうつの原因にもなります。また、睡眠前にブルーライトを見ると、眠気をもたらす「メラトニン」というホルモンの分泌が抑えられるので、睡眠障害の原因になります。
　頭痛や不眠を認める小中学生に、スマートフォンやゲーム機器の使用時間を聞くと、お休みの日は非常に長い時間使用していることが分かります。
　どうやら、アップル創業者のスティーブ・ジョブズは脳への影響もわかっていたため、自分の子供達にはデジタル機器の使用を厳しく制限していたようです（「スマホ脳」(新潮新書) という本に詳しく書いてあります）。
　使用時間を家庭内で決めるなどして、たまにデジタルデトックスをしましょう。

予防接種に関するいろいろ

子宮頸がんワクチン

　来年度からはキャッチアップ接種はありませんので、現在高校1年生の方は、遅くても9月頃までに1回目の接種を行わないと、全3回を定期接種（無料）で終了する事ができません。
　子宮頸がんは毎年1万人が診断され、子育て世代の罹患率が高いため「マザーキラー」と言われています。ワクチンと子宮頸がん検診で予防しましょう。

4種混合ワクチン（1歳時の追加接種）

　4種混合ワクチンの製造が中止となり、使用期限の都合上、接種が可能なのは12月初旬までです。1歳時の4種混合の追加接種を済ませていない方は早めに接種して下さい。ヒブワクチンも未接種の場合は5種混合ワクチンに移行できます。

インフルエンザワクチン

　例年通り10月からの接種を予定しております。今年から、点鼻の生ワクチンも一部の年齢で市からの助成（全額ではありません）があるようです。生ワクチンは痛くない予防接種ですが、喘息の方や免疫抑制状態の方は接種出来ません。詳細は9月頃にお知らせします。接種希望の方は、注射と点鼻のどちらにするか検討しておいて下さい。