

**【それって本当？ その2】**

Woopyy通信13号で<それって、ホント？>の特集をしました。週刊誌や新聞、テレビなどのマスメディアやインターネット、また、本屋には子育てや子どもの健康・病気に関する書籍が本当にたくさん並んでいます。情報量が多すぎて、どれが正しくてどれが正しくないのか判断に迷うこともあります。さらに追い討ちをかけるのが、誤った情報を人から伝えられるときです。お父さんお母さんの友達であったり、近所の人や、祖父母や親戚の人などの言葉で惑わされることがあります。中には医師自身が誤った情報を持っていることがあり、それによってますます混乱が助長されることすらあります。

今回も、正しくない情報あるいは「常識」と信じられている誤った情報などについて、院長がその後に気づいたことを書いていきたいと思います。

『日本脳炎の流行がないから、日本脳炎ワクチンはしなくてもよい』 → ×

日本脳炎は日本で発見されましたが、現在は日本だけでなく極東、東南アジア、南アジアでも見られます。またアメリカ大陸でも見られます。日本国内では北海道以外、特に九州、四国で発症しますが本州でも見られます。感染はウィルスを持った蚊に刺されることにより、発病者は1000人に1人程度と推測されています。発病は乳幼児と高齢者にみられます。国内での患者発生は年間一桁ですが、現に2003年夏は広島で3人の患者がいました。ブタがウィルスを有する蚊に刺されると、ブタの体内でウィルスの増殖が起こりますが、ブタは流産の原因になりますが脳炎は生じません。全国の養豚場で無作為に選ばれたブタの血液中の抗体価を測定することによってその地区のウィルスの広がりを調べることができ、ウィルスが増えている地区では、日本脳炎に対する注意の警報が出されます。

現在、世界で生産されている日本脳炎ワクチンは基本的に3種類で、そのうち1種類が日本の不活化ワクチンで、残りの2種は中国で作られている不活化ワクチンと生ワクチンです。他のアジア諸国や世界各国で使されている日本脳炎ワクチンは日本の不活化ワクチンの輸出ないしライセンス生産品です。

日本脳炎患者発生数は年間一桁ときわめて少なく罹患のリスクは低いのですが、ブタを調べると現在でも日本脳炎ウィルスが検出されているため、罹患のチャンスは多少ともあります。日本脳炎はいったん罹患すると治療法がない疾患であることを考えれば、接種を受けておくほうが良いと考えます。また東南アジアなどの流行地に出向く場合は是非とも接種は受けるべきです。流行がないからしなくてもよい、と言う医師がおられるのは大変残念なことです。

なお、注意を要するのは、日本国内では北海道は日本脳炎ワクチンの接種を行っていません。転勤される予定のある方はその前に接種を終わらせるようにしてください。

『耳から水が入ると中耳炎になる』 → ×

耳は解剖学的に、耳の穴から鼓膜までを外耳、鼓膜の奥の空間を中耳、聴覚などを司る神経の入り口を内耳（頭蓋骨の中に埋まっている）に分けられます。中耳腔は鼻・のどの奥と「耳管」という細い通り道でつながっています。中耳炎は鼻やのどにいる細菌が耳管を通して中耳に入り込んだり（急性中耳炎）、中耳の分泌液の耳管からの排泄が悪くなって中耳に分泌液が貯留する（滲出性中耳炎）ことで起こります。鼓膜に穴が開いているのなら話は別ですが、外耳を通して中耳に水が入り込むことは鼓膜がある以上はありえません。また、耳の穴から外耳に水が入り込むこともほとんどありません。頭からシャワーを浴びても、水に潜っても耳に水は簡単には入らないですね。赤ちゃんの沐浴やお風呂の際には、耳をふさぐ必要はまったくありません。

『水いぼがある児はプールに入ることができない』 → ×

水いぼがあるというだけプールに入れてもらえない保育園・幼稚園・小学校が今もあるようです。学校保健

法施行規則では学校伝染病が発生した場合、伝染病を排除するために、また児童や生徒の健康管理のために、校長は伝染病に罹患している、あるいはその疑いのある児童・生徒の出席を停止させます。水いぼに関しては、登園・登校停止にはなりませんし、また原則としてプールを禁止にする必要はありません。ただし、掻きこわして「とびひ」などの二次感染のある場合はプールは禁止になります。プールの水を介して水いぼが感染することはありませんが、ビート板や浮き輪を共有すると感染することがありますので、水いぼが多数ある場合はこれらの共有を避けます。

『生後6か月までは母親から免疫をもらっているので「みずぼうそう」や「はしか」に罹らない』→ △

はしか（麻疹）、風疹、おたふく（流行性耳下腺炎）、みずぼうそう（水痘）などのウィルス感染は、罹患すると一生涯の免疫（抗体）を持ちます。この抗体は胎盤を通して赤ちゃんに移行するので、生まれてすぐの赤ちゃんはこれらの疾患には罹りません。しかし、水痘では約1か月で母親からもらった抗体がなくなってしまうのでこの頃から水痘には罹ります。風疹や麻疹では5～6か月、おたふくでは8～10か月でなくなると言われています。ただしこれらは母親がそれらの感染症に罹患した既往がある場合です。母親が予防接種だけで免疫を獲得している場合は抗体量が少ないので、赤ちゃんに移行する抗体も少ない、あるいはすでに母親の体内に抗体がほとんどなくなっている場合は、移行する抗体がゼロに近くなりますので、生まれてすぐにも罹患することがあります。

『出べそは十円玉をガーゼにくるんで貼り付けて押えておくとよい』→ △

生後1か月を過ぎる頃からおへそがプクンと膨らんでくることがあります。おへその周りの筋肉が弱いので、腸が皮膚の下に盛り上がってくるためです。正式には臍ヘルニアと言います。何もする必要はなく遅くとも1歳までには自然に治ります。以前から絆創膏を貼ったりする治療法がありましたが、テープかぶれをすることが多く、あまり薦められるものではありませんでした。最近、適切な大きさの綿球を当ててかぶれにくい絆創膏で止めたり止め方の工夫をすると、やはりヘルニアの治りが早いのではないかという意見もあります。

『薬はお茶と一緒に飲んではいけない』→ ×

貧血のための鉄剤とお茶と一緒に服用すると鉄剤の吸収率が低下するといわれていたことを一般論として勘違いしている人が多いようです。最近では、鉄剤とお茶との同時服用もほとんど問題がないこともわかってきています。お茶で薬を服用することは特に問題はありません。お茶でないと薬を服用できないという子どもさんは余りいませんが、お茶が好きな子どもさんが薬をお茶で服用していらっしゃることは稀ではありません。意外と知られていないのが、グレープフルーツジュースで薬を飲むと、グレープフルーツに含まれている成分の影響で薬の吸収を阻害されることです。ジュースで薬を飲ませるときは注意が必要です。

『成長期や思春期には牛乳をたくさん飲ませると骨が丈夫になる』→ △

牛乳は他の飲み物と比べるとカルシウムを多く含むことは新聞やテレビのコマーシャルでも紹介されている通りです。しかし牛乳を飲みすぎると貧血を起こす（牛乳貧血）ことは案外知られていません。牛乳中に含まれる鉄分が少ないことのほかに、牛乳に含まれるカルシウム自体が鉄分の吸収を阻害する、鉄欠乏による腸管粘膜の変化・機能障害、牛乳蛋白によるアレルギー反応、牛乳に含まれる特殊な蛋白による腸管出血などが示唆されています。身長を伸ばしたい、牛乳は完全食品（実際はそうではない）だから、水を飲むくらいなら牛乳を、といった理由でたくさん飲むことは避けてください。1日1,000ml以上毎日飲むと貧血は必発と言われています。個人差はありますが、1日に500mlくらいまでにしましょう。

『卵アレルギーがあると麻疹（はしか）のワクチンは受けられない』→ ×

麻疹ワクチンは弱毒生麻疹ウィルス（生きたウィルスだが実際の麻疹を発症するだけの病原性を弱めてある）をニワトリ胚初代培養細胞で増殖させ、ここから得られたウィルス液を精製し、安定剤などを加え、分注後凍結乾燥して作られます。鶏卵そのもので作られるのではないですが、鶏卵とニワトリ胚初代細胞は抗原上近似の部分がある可能性は多少考えられます。以前みられたアレルギー反応あるいはアナフィラキシー（アレ

ルギー反応の即時型でかつ強いもの)の大部分はワクチンに含有されるゼラチンあるいは抗生物質が原因だったと考えられ、卵アレルギーが原因となるアナフィラキシーが起こる危険は低いと考えられます。日本国内ではワクチンを希釈したもので皮内反応を予め行ったうえで接種を勧める意見がいくつかの成書でみられ、現行の「予防接種ガイドライン(厚生労働省、2003年11月)」では、卵摂取後のアナフィラキシーの既往のある児で接種医が接種後のアナフィラキシーを懸念する場合は事前に皮内テストをする以外に即時型副反応を予測できる有用な方法がない、としています。しかし米国ではワクチン希釈液による皮内反応でアレルギー反応の予測はできないとの立場から、皮内反応なしで接種することを認めています。以上のことから、卵アレルギーがあるだけでは麻疹ワクチンの接種ができないことはなく、むしろ接種しても差し支えないのです。これは、麻疹に限らずニワトリ胚初代培養細胞を用いて作るムンプス(流行性耳下腺炎、おたふくかぜ)でも同じことです。ちなみに、風疹はSPFウサギ初代腎臓培養細胞あるいはウズラ胚初代培養細胞で、水痘(みずぼうそう)はヒト二倍体細胞で作られます。

『赤ちゃんのウンチは毎日出ないと便秘になる』→ ×

便が硬くてコロコロしていて、便をする時にいきんで苦しそうにしたり肛門が切れたりするのを便秘といいます。生後1か月を過ぎる頃から便の回数が減ってきます。便が2~3日出ないと便秘では、と心配になりますが、まとめてたくさん軟らかい便が出て、体重も順調に増えているならば、便秘とは考えなくていいのです。哺乳瓶で飲める赤ちゃんでは、『マルツエキス(和光堂)]を飲ませると便が出やすくなることがあります。綿棒の先にベビーオイルやオリーブ油あるいはハンドクリームをつけてから肛門の中に入れてゆっくりと「の」「8」の字を描くように動かしてください。直腸の粘膜が刺激されて便が出てきます。それでも出ない場合は浣腸します。

『ひきつけやけいれんの時には舌を咬まないように何かを噛ませておく』→ ×

けいれんを起こしたときに舌を咬んでいることは稀ながらあります。しかし舌を咬んで死んでしまった、ということは20年以上の小児科診療の中で見たことも聞いたこともありません。初めて子どもがけいれんを起こしているのを見ると、誰でも冷静でいることはできませんし、顔色が悪くなってチアノーゼ(唇や手指が紫色になる)が出るのをみると「このまま死んでしまうのでは」と大きな不安に駆られます。けいれんの最中は最初の強直期(体が硬くなって伸展する)にはかなりの力はいっていますから、うまく呼吸ができないためにチアノーゼが出ることもあります。ガクガク大きく震えたりピクツキのある間代期では呼吸が不規則ながらできます。強直期に口の中に物を入れようとしても困難で、無理矢理に入れようとすると口の中を傷つけたり、誤って指を入れると噛み千切られることもあります。口の中には何も入れないで、顔を横に向かせるかあるいは体全体を横向きにしてあげてください。そうすることで、舌根沈下(舌がのどの方へ落ち込む)のを防ぎ、また万一嘔吐があってもそれを誤嚥するのを防ぐことができます。名前を呼んだりして呼びかけるのはいいですが、体を大きく揺すったり頬を叩いたりするような刺激を与えることは避けます。熱性けいれんの場合は通常数分から10分程度でおさまることがほとんどです。けいれんのあとに眠ってしまうことも稀ではありません。15分以上けいれんが続く場合は、救急車などを利用してできるだけ早く医療機関を受診するようにします。30分以上けいれんが続く場合を「けいれん重積」と言い、脳がダメージを受ける程度が大きくなります。

『ガンマグロブリン投与後あるいは輸血後の6か月以内は予防接種ができない』→ △

ガンマグロブリン投与や輸血後には、それらに種々の抗体(免疫)が含まれるため一時的に体内に抗体上昇がみられるため、生ワクチンを接種するとワクチン株ウィルスが免疫グロブリンのために死滅し、ワクチン接種をしたにもかかわらず抗体の上昇が得られなくなる可能性があります。このため、輸血や通常量のガンマグロブリン投与後の3か月以内ないしガンマグロブリン大量療法の6か月以内は生ワクチンの接種を控える必要があります。ただし、生ワクチンの中で経口生ポリオワクチンと黄熱病ワクチンは例外で、この両者はガンマグロブリンの投与や輸血と無関係にいつでも有効な接種が可能となっています。また、不活化ワクチン(三

種混合、二種混合、日本脳炎、インフルエンザ) に関してはガンマグロブリン投与や輸血からは影響は受けないので、ガンマグロブリンの投与時期と無関係に接種可能です。従って、生ワクチンのうち、BCG、麻疹、風疹、ムンプス、水痘はガンマグロブリン投与や輸血の後は一定期間接種を控えることになります。

【ドクトル・ウッピーの独り言2】

最近、マスメディアと子どもの発達面の問題（言葉が遅い、視線が合いにくい、など）との関連が言われているのを、新聞や雑誌で紹介されている記事でお読みになった方もいらっしゃると思います。最近の調査では、4か月の乳児では実に約半数が平均3時間もテレビの前にいることや、7割以上のお母さんがテレビをつけて授乳していることが判明しました。これは驚くべき数字です。

赤ちゃんにとって、情緒面や社会面（対人関係などを含む）の発達の入り口にいるのはお母さんです。生まれてすぐから母親に抱かれておっぱいを飲んでいいる時が最も「快」である時間です。この時にお母さんに見つめられて声かけをされて、赤ちゃんはお母さんとの絆をしっかり持つようになります。これは親子関係を形成するための第一歩になります。お母さんは赤ちゃんにたくさん声をかけてあげなければなりません。例えば、オムツを交換するときに黙って交換していませんか。「ウンチしちゃったねえ」「いっぱいオシッコ出ましたね」「くさいくさいですね」「ほら新しいオムツは気持ちいいね」などと声をかけながら、そして赤ちゃんの顔をしっかりと見ながらすることが大切です。これは哺乳時も同じです。おっぱいをあげている時にテレビはついていませんか？ もしお母さんがテレビを観ながらおっぱいをあげているとしたら、お母さんの目はテレビの方を向いています。赤ちゃんはお母さんに見つめてもらえない、声をかけてもらえない、お母さんの優しい満足げな表情が見られないのです。つまり母と子の絆を形成する最初の段階でつまづいていることになるのです。ですから、哺乳時には必ずテレビは消しましょう。哺乳時だけでなく、2歳を過ぎるまではテレビをつけない生活を子どもたちに体験させてください。もしもすでにテレビをつけている時間が長い生活になっている子どもさんの場合でも、1週間だけまったくテレビをつけない生活を体験させてみてください。遊びの内容やお母さんお父さんと子どもたちの関わり方に大きな変化が出てくるはずです。

お勧めするのは「絵本の読み聞かせ」と「子守歌」です。ここで肝心なのは、絵本は子どもに『読ませるもの』ではなく『読み聞かせるもの』であることです。家に絵本はたくさんあって子どもが勝手に見ているというのでは絵本本来の持つ意味や子どもの持っている可能性を引き出すことには貢献しません。絵本は『読み聞かせる』ことで、視覚・聴覚などフル回転させて子どもたちの頭の中におとぎ話などの絵本の世界を作り上げるのです。絵本の絵自体は動かない二次元の世界ですが、子どもたちの頭の中では動く三次元の世界に組み立てられるのです。この過程が子どもたちの発達面において重要です。テレビやゲームなどのバーチャルな世界では、自分の頭の中で組立て直さなくても目の前の映像がどんどん変化します。絵本を読み聞かせると子どもたちは音声として入ってくるストーリーに耳を傾けながら実は絵を見ているのではなく絵を読んでいるのです。絵本を自分で読んでると字を見て、絵を見てという作業をしますが、絵を見ていると字を読めない、字を見ていると絵が読めないのです。子どもたちは大人の基準では考えられないレベルで絵本の世界に入ります。いつも同じ絵本を読んでほしいとせがむ子どもさんがいらっしゃることは稀ではありませんが、大人の感覚だと「もっと他の本があるでしょう」「今日は別のを読もう」となります。どうか是非同じ絵本をせがまれたらその絵本を読んであげてください。その子どもさんはその本で素晴らしい絵本の世界を体験しているのですから。

（当院では絵本は児童書専門店「きりん館」で購入しています（百万遍ひとつ西の信号を北に30m東側））

「子守歌」はお母さんの声で赤ちゃんが安心するための最も良いアプローチになります。赤ちゃんは、大好きな優しいお母さんに抱かれている時が最も精神的に安定します。その時にお母さんの優しい声で子守歌を歌ってもらくと、子どもたちにはお母さんの声が精神安定剤以上の存在になるのです。モーツァルトの名曲でもお母さんの子守歌には負けるのです。たとえ音痴であっても是非子守歌を歌ってください。