



発行日：平成29年11月30日

今年は早くから雪の便りが…。寒くなってきましたね。

寒さに伴い、体調不良になりやすい時期です。生活リズムを崩さないようにして、元気に冬を乗り切りましょう。

ロタウイルス性下痢症(白色便性下痢症)について

11月に市内で発症の報告がありました。ウイルスによる急性の感染性胃腸炎のひとつです。風邪のような症状があり、やがて強い吐き気とおう吐、そして白色や、黄色がかった白っぽい色の、水っぽいうちをします。下痢は数日間続きます。下痢やおう吐がひどいため、脱水症状が急速に進行することがあります。水分補給に心がけ早目に受診しましょう。
(ノロウイルスも同様の症状ですが、うちはロタウイルスほど白くなりません)



脱水症はなぜ怖い？

体内に必要な水分が急に不足し、その変化に身体がついていけなくなっている状態を脱水症といい、水分の出納バランスが崩れ、水分摂取量よりも排出量が多いと起きます。原因とし病気のため口から水分が長時間とれない、おう吐や下痢で水分が大量に排出される、熱中症などで体温が上昇し皮膚からも水分が失われる、などがあります。特に赤ちゃんが脱水状態になると、体内の血液循環が悪くなり、急激に症状が悪化することがあり、注意が必要です。場合によっては、すぐ点滴で水分補給をしないと命にかかわることもあります。

脱水症状について

- ①おしっこの量が減る
- ②くちびるが乾いている
- ③手の平がカサカサしている
- ④顔色が悪くぐったりしている
- ⑤皮膚にハリがない
などがあります。

これらの症状がみられたら、できるだけ早く受診しましょう。脱水症の予防には、こまめに少量ずつ水分補給することが大切です。
脱水症かなと思ったら、湯冷ましや麦茶などの水分を飲ませます。多くの脱水症は水分と同時に電解質も減っていますから、できれば乳幼児用の経口補水液(イオン飲料)が望ましいでしょう。



乳児の肌ケアについて

寒さとともに空気の乾燥が目立つようになりました。それに伴って子どもたちの肌のかさつきやかゆみなども気になる時期です。毎日のスキンケアをしっかりと続けて肌トラブルを防ぎたいですね。

肌が荒れやすい原因

乳児の皮膚の厚さは成人の2分の1程度で、皮脂の分泌も少ないため、外からの刺激に弱いと言われます。

スキンケアについて

- ・入浴時は低刺激性のボディソープ(市販の赤ちゃん用のボディソープは低刺激性のものが多く)をよく泡立てて、手でやさしく洗ってからしっかりと流しましょう。
- ・風呂上りは柔らかいタオルで全身を包み、そっと押さえて水分を取りましょう
- ・拭いた後はすぐに保湿クリームやローションなどで保湿しましょう。顔や首のほか、耳の裏側や腕や足のしわなど細かい箇所も忘れずに。
保湿剤は、朝も塗るとよいでしょう。

保湿によって皮膚の状態を健康にしておくことで、アトピー性皮膚炎の予防につながるという報告もあります。ただし、毎日ケアを続けても肌トラブルがある場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。

12月の保健行事

- 6日(水)乳児検診
- 13日(水)身体測定

