

●夏の皮膚トラブル～子どもの日焼け～

夏はプールや海水浴、キャンプなど屋外での活動が増える季節です。子どもたちは遊びに夢中になり知らず知らず日焼けをしてしまうので注意が必要です。そこで、子どもの日焼け予防と対処法をご紹介します。

☆日焼けとは

日光による皮膚のやけどです。一般的な症状は、皮膚が赤くなったり、湿疹、かゆみなどですが、ひどい場合には、吐き気や発熱を伴うこともあります。

☆日焼けを予防するには

- ①10～14時の日差しの強い時間の外出をさける。
- ②帽子やUVカット加工の衣服などの着用を心がける。の2点が基本です。さらに、日焼け止めクリームを使用するときは以下の点に注意しましょう。
 - ・日焼け止めクリームを塗る前に保湿剤や保護クリームを塗る。
 - ・日常生活は、SPF10～20、PA++・+++のもので十分ですが、2～3時間ごとに、肌を清潔にして塗りなおす。

☆日焼けしてしまったら

- ①水や氷で冷やす…冷水をかけたり、タオルにくるんだ氷をあてたりして冷やす。
- ②保湿する…冷やしたのち、皮膚の保湿や保護ができるローションやクリームを塗っておく。
- ③栄養と休息を…紫外線によるダメージから早く回復できるよう、ビタミンCやたんぱく質の摂取と睡眠による休息を心がける。

日光は体内でのビタミンDの生成を助けたり、体内時計の調節をしたりと体にとっては大切な働きもあります。上手につきあって、皮膚トラブルを予防しましょう。

■川崎病

川口市立医療センター

たか はし あき こ
小児科 医師 高橋 暁子



川崎病をご存じですか。

1歳から3歳前後の子どもたちが最も罹患しやすく、10歳以上では極めてまれとなる子どもの病気です。日本では毎年1万人以上の子どもが罹患していて決して珍しいものではなく、年々患者数は増加傾向にあります。

川崎病では全身の血管に炎症が起こり全身にさまざまな症状を引き起こします。なかでも「発熱」「目の充血」「くちびるや舌の赤み」「首のリンパ節の腫れ」「手足の赤みと腫れ」「体の発疹」の6つの症状のうち5つ以上に当てはまる場合に川崎病と診断します。

治療は血管の炎症を抑える薬剤で行いますが、重症の川崎病や薬剤が効きにくい川崎病の場合には後遺症が残ることがあります。冠動脈という心臓に栄養を送る大事な血管に冠動脈瘤という変化がおき、狭心症や心筋梗塞の原因となってしまう。

冠動脈瘤は早期に治療を受けることで後遺症となるリスクを減らすことができ、現在では後遺症は100人に1人以下の割合となっています。ここ数年で免疫抑制剤など新たな治療法が行われるようになり、後遺症の割合がさらに減ることが期待されています。

発熱が長く続くとき、上記のような川崎病を疑う症状が出現したときはお早めに小児科医にご相談ください。

家の周りには2階まで伸びたゴーヤーに囲まれ、部屋には心地よい風が流れてくる。内匠さんはゴーヤーを育てて20年のベテランだ。「真夏でもクーラーはめったに使いません」と誇らしげに語る。

鳩ヶ谷に引っ越してきたのは20年前。「生まれ育った鹿兒島では、ゴーヤーを育てるのは当たり前だったけど、こちらでは知られていなくて、みんな物珍しそうに見ていました」と振り返る。近所の人にゴーヤーを試食してもらったときも反応はいまいち。しばらくして、朝の連続テレビ小説でゴーヤーが目された。近所の人たちの「育ててみたい」との声に、種や苗をおすわけ。育て方や料理法を教え、ゴーヤーの輪が広がった。

そんなとき、市から「ゴーヤーづくりの講習会をやるので、講師になってほしい」との依頼。「本に載っているようなことは教えられないけど、これまでの経験を基に、楽しく説明しました」。さらに、ゴーヤーの味を知ってもらいたいと、自分で作ったゴーヤー料理を参加者に振る舞い大好評。「人のために役



広がり続ける

ゴーヤーの輪

立つてうれしかったです」とほほ笑む。

鳩ヶ谷に来る前は紳士服店を経営。今でも、お得意さんからの注文が舞い込む。「洋服作りは細かい作業ばかりです。少しでも狂うと着心地が違うので、中途半端なことができません」。この繊細な技はゴーヤーの支柱にも表れている。2階までまっすぐ均等に、美しく設置されている。もちろんゴーヤーの手入れも欠かさない。「水や肥料をあげたり、枝を整えたり、やることは毎日たくさんあります」。

ゴーヤーは日々成長し、もうすぐたくさんの実がなる。「みんなでゴーヤーを育てれば、自然の風が冷房代わりになって、電気の節約になります。しかも食べれば健康に良いから一石二鳥です」。エコにも役立つゴーヤー作りが、これからも続くことを願う。(秀)



内匠 たくみ

異さん たくみ (桜町6)

自転車やオートバイの盗難被害に遭わないために 防犯

自転車やオートバイは、身近で便利な乗り物ですが、盗難被害も多くなっています。

盗難された自転車やオートバイは、ひったくり犯などの逃走の足として使われることもあります。



- ◇自転車の盗難防止対策
 - ・駐輪するときは、わずかな時間でも必ず鍵をかけましょう。
 - ・路上に駐輪しないようにしましょう。
 - ・ワイヤー錠やU字型錠などでツーロックしましょう。
 - ・防犯登録をしましょう。
- ◇オートバイの盗難防止対策
 - ・駐輪するときは、ハンドルをロックし、鍵は必ず抜きましょう。
 - ・補助ロックをするとともに、カバーをかけるようにしましょう。
 - ・盗難防止装置を付け、防犯効果を高めましょう。
 - ・「グッドライダー・防犯登録」をしましょう。

問 防犯対策室 ☎048-242-6361