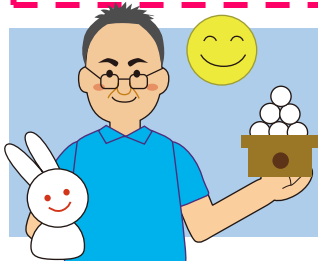


インフルエンザが流行中。ワクチンも先月から始まりました。保護者の方の接種は予約なしです。お子さまの受診の際でも構いません。

**祝**今年施工した庭園がグッドデザイン賞を受賞しました。来院の際、待ち時間にぜひ散策してみてください。夜もライトアップしています。

池澤 千恵子

感染症情報 9/25~10/22	前回	今回
アデノウイルス	3	39
溶連菌感染症	4	5
感染性胃腸炎	41	44
水痘(水ぼうそう)	1	2
手足口病	11	29
RSウイルス	8	5
突発性発疹	3	4
りんご病	0	0
ヘルパンギーナ	47	12
カンピロバクター	0	0
ヒトメタニューモ	5	5
インフルエンザA	18	67
おたふく風邪	0	1



★クリニック予約  
★クリニックホームページ  
★いけざわ beauty (インスタ)  
★クリニック Instagram  
こちらから → → →



## 早起きの効能



ここ数年で2時間ほど起床時間が早くなった。この通信でもおなじみかと思うが、我が家に白い柴犬・サクタロウが来たおかげだ！そのことによって朝の活動が充実している。9時診察前に一仕事終わることも日常的になってきて、明らかに効率が上がり能動的になったことを実感している。自分の生活が変化したことにより、「朝起き」について強く意識するようになった。

以前から診察時に「起立性低血圧」の子ども(小学生高学年が多い)をよく診ることがあった。しかし近年、「スマホ」を持ったことで、それが刺激となり早寝が出来ないパターンも出てきた。大人であればスマホの画面を見ることで眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌量が抑制され、眠りが浅くなり睡眠障害を起こす可能性があるをご存知の方もおられると思う。しかしそれは目に見える現象ではないため、子どもには理解しづらい。なかなか寝付けられない子どもたちは、勿論朝は起きにくく体調も悪くなり朝ごはんを受け付けられない。少しのパン、ヨーグルトだけ…これでは胃腸が十分に動かず体温も上がりやすく負のループに入っていく。低体温はやる気の喪失に繋がりがり学校を一度休み、それがきっかけで長引き不登校になるケースも診てきた。「不登校」の原因はもちろん様々あると思うが、一つのきっかけになりかねないのだ。(「寝る前スマホ」による睡眠障害は若年層に多く、厚生労働省も注意を呼びかけている。)



私たち大人でも、知識がありながら寝る前までつい見ちゃうこともある。しかし、親が徹底しない限り子どもだけが気を



**実話**  
「イタイのイタイの、とんでいけ〜！」  
注射の痛み、今はテープで和らげることができずすまぬ！  
4コマまんが 作・絵 ちえこ&きみこ

つけることは難しい。「子は親の鏡」。子どもは親を見て、真似て行動するというのを念頭において、家庭の取り組みは「家族全員で徹底する」ことが望まれるのだ。

「朝、起きられません」という相談に、クリニックでは勿論検査をして「起立性低血圧」の検査を行い、該当する児には昇圧剤の処方をする。しかし全員が薬によって改善するわけではない。時には心身症などの要因が隠れていることも否めない。保護者は日常生活で何の取り組みもせず薬のみで朝起こそうと思わず、いつもより少しだけ早く起きてペットとの散歩、いや家族との散歩でもよし、それぞれの家庭に合ったスタイルで生活習慣の改善を、ぜひ家族みんなで考えて欲しい。

夏は日の出が早いのが10月の声を聞いた途端に朝が暗い。早朝の空気は澄んで、半袖では震え上がるほど冷たくなった。サクタロウの散歩中に迎える朝焼けは群青から紫、オレンジへとグラデーションしてゆき、何とも言えず神々しい。朝起きをするようになって、初めて夕焼けよりも美しい朝焼けがあることも知った。各家庭、諸般事情がおりだろう。しかし、大人の知恵で工夫できるのは何とか工夫して、子どもにだけ朝起きを強要するのではなく、できれば神々しい朝焼けをお子さんと一緒に共有してみてもどうだろう。いきなり毎日でなくてもいい。週一でも週二でも。いずれ習慣化していけばそれが何よりの教育だ。紫の空の向こうから一筋の黄金の光が差す。清々しく1日をスタートさせたい。(文責:池澤 滋)

