

すくすく子育てチャイルドケア

温度と湿度



私たちの体温はほぼ一定で、脇の下で測るとおよそ36〜37度あるのが普通です。毎日の暮らして食べたり動いたりを繰り返す中で、体が動くときに産生されています。衣服は体温を逃がしにくくする半面、着込んでいると体温が上昇することがあります。そんなとき大人は衣服を脱ぎます。逆に寒ければ衣服を重ねて調整するわけです。それは直接的に私たちの体の調子に関わることなので、自分自身ではあまり意識することは無いと思います。しかし、0・1・2歳児は、このようなことは分からないままに、寒さ暑さで機嫌を悪くしています。体は小さいのですが、体重の割に皮膚の面積が大きいので、子どもは大人より環境温度の影響を受けやすいのです。その結果、赤

ちゃんほど大人より寒がりです。暑がりなのです。大人が寒さ暑さを感じれば、赤ちゃんはもつと強く感じていると理解してあげましょう。

赤ちゃんは長い間、お母さんの温かいおなかの中で成長していました。ところが生まれてからは直接空気の中です。そこで、衣服や寝具を通じての温度だけでなく湿度にも目を向けましょう。天候の変わりやすいときは天気予報に注意しましょう。それというのも、赤ちゃんは生まれてから全てが初めての経験で、体温調節が未熟だからです。大人は寒さ暑さを防いで快適でいられても、赤ちゃんはそれだけで眠れないこともあるほどなのです。

天候を判断するには、湿度計に加えて湿度計もあると便利です。普段から部屋の湿度と湿度の変化に注意して、湿度計の目盛りには注意しながら、赤ちゃんの様子を見守ります。

日本は海に囲まれた南北に長い島国です。土地によって、ずいぶんと気候に差があり、同時に湿度も異なります。湿度計と湿度計があると便利に利用できるでしょう。

健康百科

肺炎と予防接種

日本では、肺炎で年間12万人が亡くなっています。死因順位でいうと、すでに脳卒中を抜き、がん、心臓病に次いで第3位となっています。そして、肺炎による死亡は、高齢者になるほど多く、65歳以上が97%と大部分を占めています。

なぜ高齢者に多いのかというと、高齢者は肺炎を起こす病原体が気道に侵入したとき、それらを排出する力が衰えていること、高齢により全身の免疫力が低下していることが挙げられます。肺炎を起こしやすい人は、その他、糖尿病、腎臓病のある人、肺、心臓、肝臓、腎臓に持病がある人、ステロイド薬、抗がん剤、免疫抑制剤などを使っている人です。

さて、肺炎を防ぐ予防接種ですが、まず「インフルエンザワクチン」の接種をします。これはインフルエンザにかかると、それが肺炎を起こすきっかけになりやすいからです。次に肺炎の直接の原因になりやすい肺炎球菌の感染を予防するために、「肺炎球菌ワクチン」の接種をします。インフルエンザワクチンは、



毎年流行するウイルスの型が少しずつ変化するので、毎年接種することが勧められます。肺炎球菌ワクチンは、1回接種すると約5年間有効であるといわれています。以前は一生に1回しか接種できませんでしたが、2009年から再接種を行うことが可能になりました。健康保険が適用されないため、1回の接種に8000円前後の費用が必要ですが、ただし費用の助成制度を設けている自治体もあるので、各自自治体の窓口などで確認するとよいでしょう。

この二つのワクチンを接種すれば、肺炎の発症を完全に予防することは無理にしても、重症化や死亡を抑えることは期待できます。

