



# ドクター's インフォメーション

いよいよ2020年が始まります。小さな子を持つ親としてしっかり押さえておきたい医療関連のニュースや話題をドクターたちにお聞きしました。

## 指しゃぶり

◆指しゃぶりはいつまでに止めればよいのか  
指しゃぶりの頻度は一歳半健診で約30%、三歳児健診で15%-20%ほど。三歳を過ぎるとグンと減り、五歳を過ぎるとほとんど居なくなるという統計があります。一歳半健診で指しゃぶりの相談を受けた場合、多くはストレスを掛けないように話をしてみ守ってあげるよう指導します。三歳児健診になると止められるよう本人を説得することや、かかりつけの歯科医に相談するよう指導します。五歳を過ぎても止められない場合は積極的に治療するよう指導します。

◆指しゃぶりを止めるには  
その子に何がハマるのか代表的な例を上げてみます。・指しゃぶりを止めるよう説得する・第三者の大人に指しゃぶりは恥ずかしいという話をしてもらって・絆創膏を指に巻く・手袋をつける・好きなぬいぐるみやミニカーを握らせる・指しゃぶり防止のマニキュアを塗る等。悩んだらかかりつけの歯科医にご相談ください。

解説・指導

村山憲作先生



むらやま歯科クリニック(千葉県松戸市)院長 日本歯科医師会 歯科医療IT化検討委員会 日本大学松戸歯学部 衛生学講座 日本歯科医療管理学会

## 花粉・食物アレルギー症候群 (PFAS)

花粉症の人々の中には、モモやリンゴ、メロン、キウイなどの生の果物を食べると口唇が腫れたり、口腔内に違和感を感じられることがあります。これは、ハンノキやシラカバなどのカバノキ科の花粉がバラ科の果物(モモ、リンゴ、サクランボ、洋ナシ等)、カモガヤ、オオワガエリのイネ科の花粉がウリ科の果物(スイカ、メロン) マタタビ科(キウイ)などと交差反応することで症状が出現し、花粉・食物アレルギー症候群(PFAS)と言われています。多くの場合は口腔内の症状であり、加熱すると反応が弱くなり摂取できるのが特徴です。また同じようにラテックス(ゴム)にアレルギーのある人は、クリ、アボカド、バナナ、キウイなどを食べると交差反応でアレルギー反応を起こすことがあります(ラテックス・フルーツ症候群)。これは口腔内症状だけでなくアナフィラキシーを起こす可能性がありますので、果物や生野菜などでアレルギー反応が出現した時は、アレルギー専門のお医者さんに相談してください。

解説・指導

藤谷宏子先生



藤谷クリニック(大阪市天王寺区)院長。日本アレルギー学会 専門医、日本小児科学会専門医、大阪小児科医会副会長

## 「母乳バンク」にご協力ください

何らかの理由で母乳が出ない・与えられないという場合、粉ミルクを与えることができますが、実際には、非常に未熟な赤ちゃん(極低出生体重児)に、粉ミルクを与えることは壊死性腸炎(腸が壊死する病気)のリスクであることが分かっています。母乳バンクから提供する低温殺菌処理した母乳(ドナーミルク)を使うことで壊死性腸炎にかかる赤ちゃんは1/3に減ることが分かっています。小さくうまれても元気にすくすくそだってほしい…。そのために世界中で広がっているのが母乳バンク活動です。私たちは2014年からこの活動を始めて、2017年からは全国のNICU(新生児特定集中治療室)でドナーミルクを必要とする赤ちゃんに「無料」で提供しています。小さな命を大切にしたい…。この取り組みを支えてくださる方を募集しています。

解説・指導

水野克己先生



一般社団法人日本母乳バンク協会代表理事 昭和大学 江東豊洲病院 教授

## 大人の予防接種

ワクチンは子どもたちだけのものではありません。小児期から成人期まで必要なワクチンを接種すること(Life Course Immunization)は、バランスのとれた食事、適度な運動と同様に、健康な生活を維持するために重要な要素と考えられています。成人の接種はキャッチアップ接種とハイリスクグループに対する接種があります。キャッチアップ接種は、推奨されている時期にワクチンを接種していない人に対する接種です。ハイリスクグループには高齢者、妊婦、渡航者、基礎疾患がある人などがあります。日本では、成人期の接種率が低いと、接種率の向上をめざすシステムが必要です。Life Course Immunizationで新生児から高齢者までのVPDを予防することが重要です。NPO法人「VPDを知って、子どもを守る会の会」では「オトナのVPD」というホームページを開設しています。

解説・指導

菅谷明則先生



すこやかこどもクリニック(東京都板橋区)院長 小児科専門医 医学博士 NPO法人「VPDを知って、子どもを守る会の会」理事長

日本母乳バンク協会

<https://jhmba.or.jp/>

オトナのVPD

<http://otona.know-vpd.jp/>