

第 14 回

■■■===== 2012/7/31 発行=====■■■

皆様暑い夏、いかがお過ごしですか？

私の住む地域は 7:00 からラジオ体操開始です。

近所の子供たちと一緒に私も

小学校で毎朝気持ちよく身体を伸ばしています。

ラジオ体操ってきちんとやると結構効きますね。

パソコンの前で凝り固まった肩や首・腕が、

たった 15 分の体操で気持ちよくほぐれていく気がします…。

早起きで健康にもよく、地域と触れ合えて、子どもたちの朝食も進み…一石〇鳥、

これはいい！

…といっても開始 3 日目、挫折しないようにこの夏はりきって行きたいと思います。

さて今月号の話題です。

本号の主な内容

【研究メンバー・リレー記事】

今月は国際的に大活躍の小児科医、藤原武男先生ご登場です。

【Dr. 伊藤のすこやかコラム】

おなじみ小児科ドクター伊藤先生より、“とびひ”に関するお話です。

【都内近郊、夏のお勧めスポットご紹介】

日帰りで行ける、子どももママもにっこりスポットをご紹介します。

【研究メンバー・リレー記事】イスラエルの子育て事情（藤原武男先生）

先日研究の打ち合わせでイスラエルに行ってきました。

親子関係の研究で世界の最先端をいく先生が

テルアビブのバルーイラン大学にいらっしゃるからです。

その研究内容についてはまたいつか書きたいと思いますが、

イスラエルという日本とは真逆の世界の子育てはとてもパワフルでした。

例えば、研究の打ち合わせで大学院生がプレゼンをしてくれたのですが、なんと乳飲み子を抱えながらのプレゼン。

そんなことは日本の大学ではなかなか許されないでしょう。

しかもその研究内容も超一流。

女性にもある兵役義務を終えて大学院にきていると思いますので、

どれだけエネルギーがあるんだ！という感じです。

私がお世話になった先生も子ども 5 人を育てながら、Yale 大学で博士号をとり、教授として活躍されています。

しかもご自身は 46 歳、一番上のお子さんは 26 歳、一番下が 16 歳。

これからもバンバンいい論文が生み出される感じの、とてもアクティブなラボでした。

イスラエルは避妊ができないので、子どもの数は 5 人が普通だそうです。

そして子育てがとてもしやすい環境だ、と言っていました。

育児休暇も楽にとれるのでしょう。

テロなどの脅威の中での子育てではありますが、

なぜか楽しそうに子連れで町を歩いている、そんな不思議な町でした。

イスラエルはとにかく女性が強い国だそうです。

大統領も奥さんから電話がかかってくるから

どんなに大事な会議中でも急いで帰宅するとか…。

21 世紀は女性の世紀と言われますが、

女性と子どもが大事にされている国：イスラエルは、その意味で最先端かもしれません。

日本が見習うべき点が多々あるように感じました。

藤原武男(国立成育医療研究センター、小児科医)

本格的な夏がやってきました。
それに合わせて「とびひ」で受診される子どもも増えてきました。
今回はとびひについてご紹介します。

●「どんな病気ですか？」

水ぶくれや、皮がむけてジクジクした状態が、
体のあちこちに広がっていく（飛び火する）病気です。
皮膚が厚いかさぶたのようになる場合もあります。
病変はかゆく、他人に伝染する可能性もあります。

●「どうやって感染するの？」

皮膚にはもともと菌が付いています。
健常な皮膚は菌の侵入を防ぐバリアーがあり感染しませんが、
虫刺されを掻き壊したり、
擦り傷などがあるとバリアーがなくなるので
菌が侵入し、感染を起こします。

●「なりやすい場所は？」

菌が多い鼻の周りや、虫に刺されやすい手足、
汗で蒸れやすい頭、首など、
によくできますが、体のどこにでも出現します。

●「治療は？」

皮膚を清潔に保つことが基本です。
1日に何回でもシャワーを浴び、
空調の効いた部屋で過ごせば治りは早いです。
シャワーは、泡立てた石鹸を使って優しく洗い流し、
柔らかいタオルでそっと拭いてあげます。
症状が軽ければ清潔にしているだけで治りますが、
治りが悪い場合は抗生剤入りの軟膏を塗ります。
病変が広範囲であれば抗生剤の内服薬を使ったり、
かゆみが強ければかゆみ止めの内服薬を使用することもあります。

●「予防するには？」

爪を切り、引っかき傷を作らないようにすること。
鼻をいじらないようにすること。
お友達とタオルを共有することも控えましょう。
アトピー体質の子は皮膚のバリアー機能が弱いので、
普段からスキンケアを心がけることも大事です。

●「登園やプールは大丈夫ですか？」

症状が軽ければ登園は大丈夫ですが、
症状によっては休んでもらうこともあります。
症状が軽くジクジクが乾いていればプールに入っても大丈夫です。

解説/ 伊藤淳 (小児科医)

【都内近郊、夏のお勧めスポットご紹介】

今年は夏の海外旅行も復活の兆しを見せているとのこと。
ご家族でウキウキ・わくわく…の方もいらっしゃると思います。

一方で親御さんのお仕事のご都合もあり
なかなか長期休暇が取りづらい方も多いのではないのでしょうか。
そこで今回は都内近郊で気軽に行ける

お勧めスポットをご紹介します。

●東京でナイトサファリ!?

上野公園では、夏の期間限定で、開園時間を延長し、様々な催しを開催するそうです。夕暮れ時からの動物の生態ツアーや、ビヤガーデンもパパママには嬉しい!ですね。私の所属する大学ママサークルも、今回は早速このビヤガーデンで開催予定です。保育園やママサークルの集まりにも是非ご活用下さい。

リンクはこちら→ http://www.tokyo-zoo.net/topic/topics_detail?kind=event&inst=ueno&link_num=20972

●劇団四季 夏休み企画

「ライオンキング」や「美女と野獣」など、

お子さまにもファンが多い劇団四季。

夏休み期間中、いくつかの楽しい催しが用意されています。

例えば「美女と野獣サマーキッズメニュー」では、終演後、魔法のお城の住人たちとダンスパーティ。

例年バックステージツアーも大好評だそうです。

(いずれも対象日当日のチケットを持つ、3歳～小学6年生対象。要事前予約。)

乳幼児連れでの観劇はNGなどところも多いですが、

劇団四季はファミリー観覧スペースも用意され、

乳児も気軽に連れて行けます。

夏休みの思い出に是非一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

劇団四季サイトはこちら→ <http://www.shiki.gr.jp/family/>

●こどもの城

皆さんにもきっとおなじみの「こどもの城」も、夏休みのイベント目白押しです。

思いっきり汗をかいて遊べる体育プログラムや、

アート制作、音楽の催し、屋内外プールで、

子どものエネルギーを発散させてあげましょう。

様々な種類の遊びが用意されている夏休みのこどもの城は、

姉妹兄弟のいる親御さん、日焼けを気にされるお母様に、特にお勧めです!

こどもの城夏休みイベントサイトはこちら→ <http://www.kodomon-shiro.jp/info/whatsnew/250.html>

■次号(第14号)の予定■

1. 研究メンバーのリレー記事
2. Dr. 伊藤のすこやかコラム
3. 調査研究の結果から
4. その他

8月下旬ごろの配信予定です、どうぞお楽しみに♪



★本メールマガジンについて

本メールマガジンは、アンケート調査前の登録ハガキにご記入くださいましたメールアドレスに東京大学WLBと健康調査事務局がお送りしているものです。

ご質問、メールアドレス・住所変更、配信停止のご希望などございましたら、お手数ですが、wlb-project@umin.ac.jpまで

ご連絡いただければ幸いです。

(wlb-project-ml@umin.ac.jpは

返信不可となっておりますのでご了承ください)

★発行元

〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

研究代表者：准教授 島津明人

事務局：島田恭子

Tel : 03-5841-3522 (精神保健学分野)

Fax : 03-5841-3392 (精神保健学分野)

E-mail : wlb-project@umin.ac.jp

URL : <http://wlb.umin.jp/>

