



# ケロちゃん通信

2018年6月 第36号



ながおか医療生協  
あたごこどもクリニック  
〒940-0038 長岡市琴平1丁目2-1  
電話番号 0258-36-5810  
<http://www.nagaoka-iryousaikyou.jp/>

☆今年も天気が不順で先が読めませんが、梅雨も早く、暑い夏も早くやってくるのでしょうか。RSウイルス、ヒトメタニューモなどの咳のかぜ、嘔吐・下痢の胃腸炎も散発的に流行っています。そろそろ、ヘルパンギーナや手足口病などの夏かぜも流行ってくると思いますので、ご注意ください。

☆麻疹の流行が気になるころです。個人的には1998年の小流行時以降は麻疹の患者さんは経験していませんし、若い医師は、ほとんど経験はないと思います。麻疹が怖いのは、空気感染することと、かかった場合の症状の重さです。道ですれ違っただけでも感染します。一番大切な対策は予防接種を2回済ませることです。もし麻疹の患者の接触や疑わしい症状がある場合には、来院前にお電話していただくと感染予防の準備ができますので、ご協力よろしくお願い致します。

☆花粉症の季節もほぼ終わりました。鼻水、くしゃみ、目のかゆみで困っている方はご相談ください。今までのスギ花粉症の舌下免疫療法(シダレン、シダキュア)だけでなく、ダニアレルギーにも舌下免疫療法薬(ミテキュア等)があります。5歳以上で適応があれば使用できますのでご相談ください。

☆6月より沢田の生協こどもクリニックも外来予約制になります。あたごと同じシステム(スマイリー)になりますので、現在、あたごで予約制(スマイリー)を利用されている方は、同じアカウントで生協こどもクリニックの予約ができるようになりますので、ご利用ください。

## 6月の診療予定:

本間医師 ( 1日午前・午後 15日午前 )

## 臨時休診: ありません

1日は吉川医師出張のため、本間医師の代診になります



## 診療案内

受付開始: 一般診療は午前8時30分、午後15時30分です。

### ☆一般診療

直接来院の場合は、診療時間内に受診してください。  
予約希望の場合は、前日0:00からスマホ、携帯、PCより予約システムでご予約ください。  
付き添いのお母さん等が体調不良の時も、お気軽にご相談ください。緊急の場合や、特別な相談がある場合には、まずお電話ください。

☆**予防接種、乳児健診**: スマホ、携帯、PCより予約システムでご予約ください(2ヶ月後の予約までできます)。今まで通り、窓口または電話でご予約もできます。

### ☆専門外来

①**発達外来(第2・4火 13:30~15:30、予約制)** 小児神経専門医による診療を行っています。言葉が遅い、コミュニケーションがとりづらい、落ち着きがない、かんしゃくを起こしやすい等の発達障害をご心配されている方、ひきつけ、チック、夜尿症などの発達や神経に関する心配がある方は、お気軽にご相談ください。

②**アレルギー外来(第1・3金 9:00~12:00 予約可)**

アレルギー専門医による診療を行っています。食物アレルギー、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、花粉症等で心配がある方は、ご相談ください。

☆発達外来、アレルギー外来受診希望の場合には、電話で予約をお願いいたします。(Web予約はできません)

☆生協こどもクリニックとも協力して診察を行っています。病児保育室「すこやか」を利用希望の方は、当院を窓口にして利用することもできます。

## デフォルトモード ネットワーク(Default mode network)

☆ソファにゆったりと座って、何もしないでぼーっとしているとき、温泉に入って何も考えなくてくつろいでいる時、脳は休んでいるのでしょうか？

☆以前は、ぼーっとしている時は脳もあまり活動しておらず、休んでいるものと考えられてきました。しかし、いろいろな研究の結果、何もしていない時のほうが、何かを行っているときよりも脳活動が活発な領域がある(20倍も)ことがわかってきました。専門的になりますが、脳の内側前頭前皮質と内側頭頂皮質という部位です。このような活動を行う部位、機能をデフォルトモードネットワークといいます。

☆どういうことかということ、休んでいるときの脳は、「基底状態(デフォルトモード)」の活動を続け、おこりうる出来事に対してスタンバイしている状態だと考えられています。同時に、基底状態の脳活動は、無意識の状態でいろいろな情報処理、情報分析、思考、意志決定を行っており、それが意識レベルにあがると、いわゆる「ひらめき」や意識的な行動を決定するうえで重要であると考えられています。

☆当然のことながらこのデフォルトモードネットワークの機能障害は、アルツハイマー病、統合失調症、発達障害などの様々な疾患の原因になっている可能性があると言われています。特に小児では、集中力のなさ、多動、衝動性などのADHDの発症に関係しているのではないかと考えられています。無意識下の脳のこのような活動がうまくいかないと集中力がなくなるって、なんとなく理解できますよね。

☆直感も、無意識領域の言語を介さない情報処理の結果であり、決していい加減なことではありません。迷ったら直感に頼るのは正解だと思います。直感で、「好き」「嫌い」を判断することはとても理にかなっています。

☆行き詰まった時、いいアイデアが思いつかない時には、何も考えずにぼーっとすることも大切です。ひらめきやいいアイデアは、風呂に入ったり、気分転換に散歩したり、旅行をしたり、よく眠った後などに突然思いつきます。意識していないだけで、無意識に脳はいろんなことをしてくれ、解決策を考えてくれます。ただ、常にぼーっとして寝ているのも問題がありますが(笑)。

☆なにも考えず、なにもしないのは、寝ることの次に幸せなこと

(Puebro)



父の日