



☆ 暑い日が続き、台風も心配になる季節になってきました。子供たちは楽しい夏休みですね。長岡まつりやお盆、夏休みで人の移動が増える時期です。暑さもピークを迎えますが体調を崩さないようお気をつけください。

☆ 外来では、ヒトメタニューモウイルス、RSウイルス、ヘルパンギーナなどが流行っています。それ以外でも迅速検査ではわかりませんが、パラインフルエンザ3型も増えてきているようです。これは本来、夏の終わりから秋にかけて流行する感染症ですが、迅速検査法がないためにあまり注目されていなかったウイルスです。新型コロナウイルスも5群に移行してからも、散発しています。小児では重症化は少ないですが、ないわけではないのでご注意ください。

☆ 新型コロナワクチンの再接種も、9月から予約開始です。予約等の詳細が決まり次第、HP、LINE等でご連絡いたします。

☆ 8月は、長岡まつりやお盆関係で休診日も増えご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。また8月31日ー9月1日は、当院の事務会計システムの入替えが必要になったため、申し訳ありませんが休診とさせていただきます。9月2日からは新しいシステムで対応させていただきます。

8月の診療予定

- 8月 3日(木)午後 : 長岡まつりのため休診
- 8月12日(土) : お盆のため休診
- 8月16日(水) : 8月19日(土)の代休のため休診
- 8月31日(木)、9月1日(金) : 事務システム入れ替えのため休診とさせていただきます。

8月19日 土曜午後外来

本間医師 25日午前・午後



診療案内

・感染予防のため、発熱、かぜなどの急性疾患を主に診る
一般外来と慢性疾患(感染性のない疾患や定期処方など)
を診る慢性外来の診療時間を分けています。

	月	火	水	木	金	土
8:30	一般外来 (急性疾患)					10:30~
11:00		予防接種 健診 (1歳未満)			予防接種 (1歳以上) 慢性外来	
11:45 12:00						
13:30	発達外来					
14:00	予防接種 健診 (1歳未満)					
15:00		コロナ専用 (6M-4歳)		一般外来 (急性疾患)	コロナ専用 (5-11歳)	
15:15						
15:30						
17:30						

- ・一般診察枠内にも予防接種枠がありますので、ご利用下さい。
- ・スマイリーでは、急性疾患は「一般外来」から、慢性疾患・定期処方等は「慢性外来」からご予約下さい。
- ・もちろん、急を要するような場合にはすぐに ご連絡下さい。詳しくはホームページのお知らせをご覧ください。

起立性調節障害 (OD)について

・朝なかなか起きれない、午前中調子が悪いが午後から元気になる、たちくらみやめまいをおこしやすい、つかれやすい、おなかや頭が痛くなりやすい、乗り物酔いしやすいなどの症状で困っているお子さんは少なくないと思います。そのため学校へ行けなくなったり、友人関係の問題が生じたりして、自分に対して自信が持てなくなることもあります。小学校高学年から中学生の約1割はこのような問題で困っているといわれています。心身ともに変化する思春期に多いのが特徴です。基本的には血圧や心拍を調節する自律神経系の異常によっておきますが、心身症とも深く関係がある疾患です。しかし、甲状腺機能異常、不整脈、貧血などの身体的な基礎疾患による症状であることもあるので、まずは基礎疾患を除外するために、血液検査や心電図検査を行うことをお勧めします。

・症状よりODが疑われる場合には、「(新)起立試験」で横になっているときと起き上がったときの血圧、心拍数の変化を測定します。これらは専用の自動血圧計で測定しますが、検査する時刻やその日の体調にも影響されますので、1回の検査で判定が難しい場合も多いです。症状や検査結果を総合的にみて、起立性調節障害があるか、ある場合はどのサブタイプであるかを診断します。サブタイプは、「起立直後低血圧」、「体位性頻脈症候群」、「血管迷走神経性失神」、「遷延性起立性低血圧」に分類されます。

・治療で大切なのは、日常生活習慣の改善です。適切な食事と運動が治療の基本になります。水分や塩分を十分とらなければ血管内の血圧を維持できません。ごはんをたべなければ、ぼーっとして元気も出ません。運動は重要で、特に下半身の筋力低下は起立時の下半身血液貯留および血圧低下につながります。毎日30分程度でも歩くことにより症状の改善が期待できます。また夜眠る時間が遅ければ当然朝おきれません。

・スマホやPCの画面ばかり見て、自然光で物を見る機会が少ないのもよくありません。日中、十分に日光にあたる生活をしなければ、睡眠リズムがうまく作れません。まずは、早寝、早起き、そして3食ちゃんと食べましょう。水分も十分にとり、運動して、日中、太陽の光を浴びる生活をしましょう。普通の生活をすることがOD症状の改善につながります。逆に言えば、不自然な生活様式がODの発症に関連しているのだと思います。

・上記生活習慣の改善を行った上で改善なければ、薬物療法の適応になります。薬物療法としては、ミドリンや漢方薬が使われます。また心理社会的関与がある場合には、心理的な治療も必要になる場合もあります。

・症状がありODがご心配な場合にはお気軽にご相談ください。



(すこやかスマイル236号より引用)

