
富岡・甘楽 学校保健だより

第62号

富岡市甘楽郡医師会

はじめに

自民党の圧勝というより、野党（とくに希望の党）の自滅が、目立った政治状況や、トランプ大統領のアジア歴訪、依然 北朝鮮のミサイル・核の脅威、平昌オリンピックが開催される時期も もう間もなくで、様々なことが起きている世界情勢です。また、SNSに巻き込まれての大変つらい事件も日本では起きています。以前にはなかった犯罪が、SNSを通して起こりうる可能性が高い時代でもあり、便利ではありますが、何らかの規制や、SNSの使い方の教育も大切であると痛感させられました。

季節は、秋の長雨のあと、やや暖かい日が続いていましたが、11月中旬から、気温低下、乾燥と、感染症が流行しやすい気候となって来ました。

さて、今回も三人の先生方に執筆して頂きました。大変お忙しい中ご協力ありがとうございました。非常に内容に富んでおりますので、日頃のご指導の参考にしていただけたら幸いです。

〈目次〉

1. 思春期、青年期のうつ病から思うこと 香内医院 香内 信明 先生
 2. 子供の貧血 こがはらクリニック 小河原一成 先生
 3. 終わりのなき感染症との闘い こすげレディースクリニック 小菅 利弘 先生
-

思春期、青年期のうつ病から思うこと

香内医院 香内 信明

日頃の診療を通して、考えることを一寸、述べさせていただこうと思います。ここ最近、抑うつ状態を訴えて、来院される20歳前後の若者が明らかに増加しています。症状はそれぞれですが、中にはそれほどほどの重篤感もなく、受診される方が多いなとも感じます。最近の全国的な傾向としても、精神科の敷居は低くなり、気軽に受診され、精神疾患の軽症化、カジュアル化も指摘されています。私は精神科専門医ではありませんので、小中学生から高校生に至る精神疾患の診療は専門医にお願いしていますが、昨今の若者のうつ病を知る上で、その発症の萌芽は思春期以前に見られることが多いため、今の小学生、中学生の心理、精神状態を、少し、調べてみようかなと思立ちました。

まず統計上ですが、厚労省患者調査データでは平成11年と20年の比較では未成年者のすべての年齢層においてうつ病圏・神経症圏の疾患が明らかに増えています。また、教育現場においても子供の抑うつ問題は想像以上に身近な問題となっているようです。ある調査では抑うつ自己評価尺度のカットオフ値を超える小学生高学年は11.6%、中学生は22.8%と報告されています。このことは、準臨床的な症状を抱える生徒が学級に数名在籍していることを示しています。症状的には小学生ではやる気がない、楽しくない、疲れやすいなどですが、中学生になるとそれらに、無価値観、希死念慮が加わって来るようです。かつては精神力動的に小学生にうつ病は存在しないという時代もありましたが、この抑うつ状態の増加は何を意味し、どこに原因を求めるべきなのでしょう？子どもたちは変わってしまったのでしょうか、とても大きな問題で、私のようなものが軽々に論じるべきことではありませんが、ライフスタイルの変化、意識のグローバル化や室内でいくらでも遊べる無限玩具の存在、それに伴う引きこもり化の増加などにより、以前は問題とならなかったレベルの子供たちも事例化されるようになったことも原因のようです。さらに、2000年頃から、自閉症スペクトラム障害という発想により診断基準が拡大し、軽度発達障害などと診断されることが急速に増加したことも一因と考えられます。すなわち、子供たちが変わったのではなく、子供たちを取り巻く社会環境が変容したことにあると思われれます。

最後に、これらのことを調べるうちに特に興味深いデータに出会いました。ITが普及したロンドンではゲーム依存は高く、ネットいじめも凄まじいそうです。しかし、そのロンドンの子供たちでさえ45%は外に出て遊ぶそうです。それに対し、日本の都市部では限りなく0%に近い悲惨な状態だそうです。

いくつかの書籍を紹介します。興味のある方はご一読ください。

岩村暢子 家族の勝手でしょう！ - 写真274枚で見る食卓の喜劇. 新潮社

岩村暢子 日本人は二種類いる - 1960年の断層. 新潮社

中山康裕 ハリーと千尋世代の子どもたち 朝日出版社

文献) 精神療法Vol. 40. NO.4

最新精神医学21巻6号

子供の貧血

こがはらクリニック 小河原一成

貧血は大人の女性に多い病気ですが、子供にも起こり得る病気です。子供の貧血について、どのような原因や症状があるのかについて解説したいと思います。まず、貧血とは血液中の赤血球が減る病気です。赤血球は体中に酸素を運んでいます。赤血球の量が少なくなると運ばれる酸素の量が減ります。その結果、体に悪影響を及ぼします。貧血になる原因は以下の通りになります。

- 1 赤血球の材料がない
- 2 赤血球が作られない
- 3 赤血球が壊れる
- 4 出血による貧血

今回は貧血の一番の原因である「1 赤血球の材料がない」に属する、鉄欠乏性貧血を中心に説明したいと思います。赤血球を作るには鉄が必要です。赤血球の中の鉄は酸素と結合して、体中へ酸素を運ぶ役割をします。色々な原因で子供は貧血になりますが、年代別に挙げてみます。

新生児期

新生児は母親から鉄をもらって生まれてきます。母親からもらう鉄は生後6ヶ月分くらいの蓄えがあります。しかし低出生体重児や出産時に母親が貧血であると新生児は貧血になることがあります。また、まれなものでは新生児メレナという病気があります。これは「4 出血による貧血」に含まれますが、ビタミンKの不足により出血しやすくなるものです。予防のためにビタミンKのシロップを内服します。

乳幼児期

この時期の貧血は、小食、好き嫌い、急な発育により、鉄分が不足するために貧血が起こります。離乳食に移行できない場合にも鉄分が不足して貧血になります。また牛乳貧血と呼ばれるものもあります。牛乳貧血とは、1歳以下で牛乳を開始したり、大量に摂取したりすることで起こります（1日600ml以上）。牛乳に含まれるカルシウムにより、鉄の吸入が阻害されてしまう事が原因です。

思春期

思春期には体が急激に成長するため鉄分がたくさん必要となります。体重が1kg増加すると血液は70mlが必要となり、材料となる鉄は約35mgも必要となるのです。通常の食事では鉄が足りないこともあり、鉄分の多いものをたくさん食べる必要があります。具体的には赤みの魚や肉が鉄分が多く、吸収も良いのでお勧めです。また女子では生理により貧血となったり、無理なダイエットにより鉄分が不足することがあります。特に初潮のときは貧血が急激に進むこともあるので、鉄分を意識して摂取しましょう。

次に貧血の症状ですが、子供はなかなか自分で症状を訴えることできないこともあり、周囲の大人が気づいてあげる事が大切です。具体的には顔色不良、結膜や爪が白っぽい、落ち着きがない、イライラする。しきりに氷を食べようとする異食症といった症状がみられます。貧血がさらに進むと、興奮したり食欲がなくなったり、運動をすると息が上がりやすいなどの症状がみられることがあります。さらに貧血が長期間になると、味覚障害、成長不良、集中力の低下、学習障害を引き起こす事もあります。もちろん、症状だけでは判断できない場合もあるので、貧血を疑った場合には医療機関で検査を行います。子供の貧血は気づきにくいものですが、何となく気になる症状がある場合には疑うことが大切と思われます。

終わりにき感染症との闘い

こすげレディスクリニック 小菅 利弘

人類は古くから感染症との戦いを続けてきました。1300年代には欧州でペストが大流行、膨大な数の死者を出し「黒死病」と恐れられました。1900年代は、スペイン風邪、アジア風邪、香港風邪が多く命を奪いました。2002年には、重症急性呼吸器症候群（SARS）がアジアを中心に流行。2009年には新型インフルエンザの感染が拡大し、世界保健機関（WHO）が41年ぶりにパンデミック（世界的な大流行）を宣言しました。2012年にはサウジアラビアで報告された中東呼吸器症候群（MERS）が韓国でも被害を生みました。さらに2014年、西アフリカではエボラ出血熱が流行。ブラジルではリオデジャネイロオリンピック前年の2015年ごろからジカ熱が拡大。東南アジアにも広がりを見せました。

今後も新たなパンデミックの脅威に全世界がさらされており、個々に注意をはらい団結して対応していく必要があると考えられます。

医療と感染症の歴史

1300年代	欧州でペスト大流行
1800年代	コレラが世界的に流行
1864年	国際赤十字発足
1901年	ノーベル生理学医学賞始まる
1918年	スペイン風邪、死者4000万人
1948年	世界保健機関（WHO）設立
1957年	アジア風邪、死者200万人
1968年	香港風邪、死者100万人
1971年	フランスの医師らが「国境なき医師団」結成
1976年	アフリカでエボラ出血熱発生
1977年	ソ連風邪が流行
1980年	WHOが天然痘根絶宣言
1983年	エイズウイルス発見
1986年	英国で牛海綿状脳症（BSE）確認
1987年	利根川進氏、ノーベル生理学医学賞受賞
1997年	H5N1型鳥インフルエンザウイルスが直接人に感染
2009年	新型インフルエンザ流行、WHOが41年ぶりにパンデミックを宣言
2012年	山中伸弥氏、ノーベル生理学医学賞受賞
2015年	大村智氏、ノーベル生理学医学賞受賞
2016年	ジカ熱流行でWHOが緊急事態宣言 大隅良典氏、ノーベル生理学医学賞受賞

※北里大学、北里大学病院の創設者である北里柴三郎氏や、黄熱病の研究で有名な野口英世氏はノーベル生理学医学賞の候補に挙がるも、惜しくも受賞にはいたっていません。

主な感染症と発生状況

	症 状	感染源や経路	発 生 状 況
エボラ出血熱	高熱、頭痛、下痢や皮膚などからの出血を伴う	人間同士では血液などに接触して感染	西アフリカ（ギニア、シエラレオネ、リベリアにて） （2014年～2016年） 感染者：2万8600人 死亡者：1万1300人
エイズ	免疫系が破壊され、様々な感染症や悪性腫瘍にかかる	感染力は弱い。 無防備な性行為や血液による感染など	感染者（2015年） 南アフリカ：670万～740万人 モザンビーク：120万～190万人 ウガンダ：130万人～160万人 ジンバブエ：130万人～150万人
中東呼吸器症候群（MERS）	発熱や咳、呼吸困難を起こし肺炎へ進行	ラクダが有力な感染源とみられ、哺乳類の呼吸器に感染	サウジアラビア（2012年～2015年6月） 死亡者：450人以上 韓国（2015年5月～12月） 感染者：186人 死亡者：38人
重症急性呼吸器症候群（SARS）	急な高熱、咳、息切れ、呼吸困難	コウモリを起源とするウイルスが中国から広まったとみられる	死亡者（2002年11月～2003年7月） 中国：348人 香港：298人 台湾：84人 カナダ：38人
ジカ熱	発熱や目の充血、新生児の小頭症の原因になる	ネッタイシマカが媒介。性交渉によって感染もある	感染者 ブラジル（2015年）：150万人 シンガポール （2016年8月～10月）：400人 その他、ミャンマー、タイ、カンボジアでも報告あり

※米疾患対策センター、米国立アレルギー感染症研究所、AP、ロイター、上毛新聞を参考にしました。

