



第25回日本外来小児科学会報告

2015. 8. 22-23 仙台



① 齲蝕 (うし、虫歯) :

日本人の歯磨きにかかる時間は世界でも最も長い国民だが、齲蝕 (虫歯) は多い。

ミュータンス連鎖球菌^{れんさきゅうきん}が原因と言われてきたが、それ以外の要因も明らかになってきた。

3歳までに齲蝕ゼロで過ごすことができれば、その後の齲蝕の発生は極めて少ない。

生後9か月頃から、小児歯科の、かかりつけ医を持ちましょう。

永久歯は大切にすれば、150年もつ。成熟するまでに10年かかるので、その「つなぎ」が乳歯。齲蝕が下の歯よりも上の歯に多いのは、唾液がでているので下の歯は菌がつきにくいから。



② インフルエンザとRSウイルス :

ともに冬の感染症の代表的なウイルスですが、

同時に流行することは、あまりありません。



③ 色素細胞母斑 (黒アザ) と黒子 (ほくろ) の違い :

前者は出生時からあり、直径1cm以上。後者は出生時にはなく、直径1cm未満。

くる病 :



ビタミンD不足により、骨がもろくなる病気。昔よりは減ったが現在でもある。その原因としては、i) 完全母乳。ビタミンD、ミネラル不足となることがある。

ii) 日光不足。極端な紫外線^{しがいせんきひ}忌避。iii) 栄養不足。アレルギーによる食事制限、低栄養。

日焼け止めは15でビタミンD産生が抑制されるので、ほどほどに。妊娠中もビタミン

Dは低くなる。ビタミンDが多い食品は魚 (特に鮭)。キクラゲ、椎茸^{しいたけ}は有名だが、実は少ない。Baby用ビタミンDのサプリもあるが、過剰投与に注意。





④ メディアと思考発達（川島隆太先生：脳科学者）

思考の脳は、0-3歳と中高生が一番のびる。TV、スマホを見ていると、注意能力が低下し頭の中（前頭前野）の記憶がドンドン消えていく。

2時間勉強・3時間スマホいじりよりは勉強ゼロだがスマホなしの方がまし。

TVを見ながら勉強すると、知識がたまらない上に、記憶が消えていく。

勉強は自主的に意欲的にすると、学力がUPする。

まじめに（言われた通り）勉強するだけでは、UPは期待できない。

脳の刺激には i) 親子の会話 iii) 料理（だんどりを考えながら2つ以上のことを考えられる）などが良い。つまり親子で料理するのがとても良い。



⑤ 軽度頭部外傷でCTなどが必要となる場合：

- i) 意識障害、
- ii) けいれん発作
- iii) 繰り返す嘔吐
- iv) 受傷直後の記憶がない、あるいは意識消失があった。
- v) 1m以上からの高所からの転落、
- vi) 頭蓋骨骨折の疑いがある場合。

小児のCTやMRIは鎮静剤を用いなければならず、

i)~vi)以外はやらない方がよいです。

頭部の単純X線は情報が乏しいので必要はないといえます。



平井こどもクリニック 院長 平井 克明

