



# にこにこニュース



おおいた こども びょういん  
**大分こども病院**  
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2013・9月号 (No.281)  
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311  
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

## 髄膜炎について

医師 佐藤 奈々江

### Q：髄膜炎ってなあに？

A：脳や脊髄は、硬膜・クモ膜・軟膜という3つの膜に覆われています。この3つの膜をあわせて髄膜と呼び、この髄膜に炎症を起こす病気を髄膜炎といいます。

### Q：原因は？

A：主にウイルスが原因の無菌性髄膜炎と細菌が原因の化膿性髄膜炎の2種類があります。多くはウイルス性で、症状が軽く、多くが短期間で完治しますが、細菌性の場合には重症化しやすく、早急な治療が必要です。

### Q：どんな症状があるの？

A：髄膜炎の3大症状は「発熱・頭痛・嘔吐」です。かぜの症状によく似ているので、その他の症状も参考にしながら診断をします。

髄膜炎特有の症状として「項部硬直」という症状があります。項部硬直とは、首がかたくなってしまふことで、下を向かせると首を痛がる、頭を持ち上げると首から肩まで硬い板のようになって持ち上がるといった症状がでます。

### Q：赤ちゃんでも髄膜炎になるの？

A：赤ちゃんも髄膜炎を起こすことがあります。赤ちゃんは頭痛を訴えることができないので、症状ははっきりしません。なんとなく機嫌が悪い、おっぱいをあまり飲まない、ぼーっとして元気がないといった症状があるときには髄膜炎の可能性を考えなければなりません。また、大泉門が膨らんで張った状態になることもあります。

### Q：赤ちゃんの髄膜炎を予防するには

#### どうするの？

A：赤ちゃんは、免疫力が未熟なために、髄膜炎を起こしやすく予防が大切です。赤ちゃんの髄膜炎はほとんどがヒブ(インフルエンザ菌 b 型)や肺炎球菌が原因です。この2種類の菌は予防接種で予防することができます。お母さんからの移行抗体が減って最も免疫力の弱まる生後半年までに、十分な抗体をつくらなければなりません。そのために、生後2か月を過ぎたらヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種を開始しましょう！

### Q：髄膜炎の流行期は？

A：ウイルス性髄膜炎の約8割が、手足口病やヘルパンギーナといったいわゆる”夏風邪”の原因となるエンテロウイルスによって起こります。そのため、エンテロウイルス感染症の流行時期である初夏から初秋にかけてウイルス性髄膜炎が流行します。エンテロウイルスに次いで多いのが、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)に伴う髄膜炎で、これは1年を通してみられ、季節性はありません。

細菌性髄膜炎は、約6割がインフルエンザ菌、約2割が肺炎球菌によって起こります。感染症が流行しやすい10~2月と、入園・入学など環境のかわる4~6月にやや多いといわれていますが、はっきりとした流行時期はありません。前述したヒブ、肺炎球菌ワクチンにより細菌性髄膜炎の約8割が予防できることとなります。細菌性髄膜炎は、低年齢であるほどかかりやすいため、早期に予防接種をうける必要があります。

### Q：どんな検査が必要なの？

A：髄膜炎を疑ったときには、「髄液検査」が必要です。髄液とは、クモ膜と軟膜の間にあるクモ膜下腔と呼ばれる空間を流れる液体のことで、脳や脊髄を守る役割もっています。この髄液を腰に針を刺して採取し、炎症の程度を調べたり、細菌性かウイルス性かを調べたりすることができます。髄液検査は、髄膜炎を疑った場合には必須の検査です。

### Q：治療方法は？

A：細菌性の場合には、抗生剤を用いて治療を行います。ウイルス性の場合には、有効な治療薬がないので、点滴を行いながら、安静にして回復を待ちます。

頭痛、嘔吐が数日間にわたって続く時には、髄膜炎の可能性もありますので、ご相談ください。

～ おやつのとりに方について ～



子ども達の大好きな『おやつ』。

本来おやつは食事の一部であり、3食の食事で摂りきれない栄養を補う補食の役割があります。

しかし、ほとんどの子ども達は、朝昼夕の食事で栄養はおおよそ満たされています。そのため、おやつは補食というよりは“お楽しみの時間”と考えて栄養過剰にならないように配慮することが大切です。

実際には、スナック菓子・ジュース・チョコレートなど、エネルギーが高いものを量や時間を決めずに食べているケースが多く見られます。ときには、カップめんやハンバーガーなど軽食を食べている場合もあり、これでは肥満につながったり、おやつでお腹が満たされ肝心の食事がしっかり食べられなくなり、ビタミンやミネラル、食物繊維などが不足してしまうことがあります。さらにその結果として偏食や食欲不振などの問題を引き起こすこともあります。

また、偏食が多い場合、食欲をおやつで補う様子が見られます。食事をあまり食べない場合は、思いきっておやつをやめるか、控えることも必要です。

まずは3食の食事をしっかりと。おやつは補助的なものであることを忘れずに。

量や時間を決めて規則正しく食べさせる習慣をつけましょう。

**\* 色々なおやつの目安の量とポイント \***

**果物**

甘味が強いので食べやすく、ビタミン類が豊富なため栄養補給にもなり理想的です。しかし食べすぎは禁物。

- ・りんご…1/2個(160g) - 80kcal
- ・バナナ…1本(153g) - 80kcal

**洋菓子**

スポンジ生地やパイ生地、生クリームが多く使われているものは高エネルギー・高脂質なので要注意。できるだけ小さいサイズのもの。

- ・シュークリーム…1個(75g) - 175kcal
- ・ショートケーキ…1個(110g) - 374kcal…半分が理想

**スナック菓子など**

小袋サイズが手頃です

- ・ポテトチップス…(30g) - 167kcal…小袋サイズが適量です
- ・ポッキー…1/3箱(30g) - 156kcal…小袋に分かれたものを
- ・チョコレート…1枚(50g) - 276kcal…1回量は1/3枚位に

**アイス**

一般的にアイスクリームが最も乳脂肪分が多く高エネルギー、次いでアイスミルク、ラクトアイスの順になります。氷菓(シャーベット・かき氷など)はさらに低エネルギーです。ファミリーパックは1つが小さめなのでおすすめ。



**平成25年9月 医師のお休み予定**



★専門外来休診日

小児外科 ⇒ 4日(午後)、7日(午後)、13日(午前)、

1	日		11	水	中嶋、伊藤、佐藤、石井(悠)&寺澤(午後)、神菌(午前)	21	土	江崎、寺澤、佐藤、中嶋、久富、石原
2	月	牛嶋、中嶋、伊藤、神菌(午後)、江崎	12	木	江崎、佐藤、石井、久富(午後)	22	日	
3	火	光武、牛嶋&伊藤(午後)、江崎	13	金	久富、桑門、佐藤、宮本、江崎&中嶋(午後)、伊藤(午前)、大野	23	月	
4	水	中嶋、石原&寺澤、久富(午前)、大野&桑門(午後)	14	土	牛嶋、久富、佐藤、江崎、光武(午前)、大野、神菌	24	火	寺澤&中嶋&久富&江崎&牛嶋、神菌(午後)
5	木	江崎、光武、石井(悠)&佐藤、石井(午前)	15	日		25	水	伊藤、中嶋、江崎、石井&光武(午後)
6	金	伊藤&久富、大野&江崎&中嶋(午後)、寺澤(午前)	16	月		26	木	光武、伊藤、江崎、寺澤(午後)、神菌&石原(午前)
7	土	佐藤、中嶋、江崎、大野&石原&石井(午後)、光武&久富(午前)	17	火	寺澤、光武、牛嶋、伊藤(午前)、神菌(午後)	27	金	牛嶋、光武、伊藤、江崎、大野、久富、石井(悠)(午後)
8	日		18	水	佐藤、石原、中嶋、寺澤&石原(午後)、江崎&伊藤(午前)	28	土	石井、佐藤、江崎、伊藤、中嶋(午前)、光武
9	月	石井、神菌、伊藤、佐藤、久富	19	木	光武、中嶋、大野、石井(悠)&佐藤&石原(午後)、牛嶋&久富(午前)	29	日	
10	火	寺澤、伊藤、佐藤、牛嶋、石原&桑門(午後)	20	金	石井、中嶋、宮本、大野&寺澤(午後)、光武&桑門(午前)	30	月	中嶋、伊藤、江崎、寺澤&久富&桑門(午後)

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

14日、19日、25日、27日(午前)

皮膚科 ⇒ 13日、20日

おやつの1日の目安量は150~200kcal程度

~お知らせ~

平成25年9月より電子カルテシステムを導入いたしました。それにともない、順番とりシステムのご利用ができなくなりました。受付時間内にご来院くださいませ。また詳細決まり次第お知らせいたします。