



にこにこニュース

大分こども病院

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
http://www.oita-kodomo.jp/



2014・8月号 (No.286)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057

水イボについて

皮膚科 宮本 麻子



水イボ（伝染性軟属腫）は、皮膚に感染するウイルスによる病気です。表面に光沢がある直径が1～3mmのぶつぶつで、脇の下や肘、膝のうちがわや外陰部などに集まっていることが多いです。痒みを伴うこともあり、搔くことによって、摩擦部など接触で広がりやすいです。ウイルスによる皮膚病なので、抗体が出来れば自然に良くなりますが、抗体が出来て治るまでに半年から2、3年かかると言われており、その間に全身にかなり広がってしまうこともあります。

水イボは、治療せず経過観察している間に、搔き壊して湿疹やとびひを併発したり、細菌感染を起こしておできのようになってしまうこともあります。また、アトピー性皮膚炎の悪化や難治化につながります。保育園、幼稚園ではプールに入れてもらえなくなるなど、様々な問題に発展することがあるので場合によっては積極的な治療も必要になります。

<どのような治療があるか>

まず、痒みが強い方に対しては、かゆみ止めを外用して頂いたり、乾燥肌がある方は、自身の皮膚で広がりやすいので保湿剤を使って頂いたりして、なるべく広がらないようにする消極的な治療をして頂き、抗体が出来て自然治癒するのを待ちます。

また、もう少し積極的な治療としては、ヨクイニンというハトムギの抽出エキス単独のものを内服して頂き抗体が出来るのを少し早めてもらうという治療を追加することもあります。

感染を起こしてしまったときは、抗生剤を使った治療をしてもらいます。

園で水イボがあるとプールに入れてもらえないなど、どうしても数を減らしたい場合は、水イボをピンセットなどで摘除す

ることもあります。この場合は、ペンレステープという麻酔薬の入ったシールを水イボの所に1時間前に貼付することにより、ほとんど痛みを感じずに摘除出来る様になりました。

<プールに入って良いのか>

水イボがある時にプールに入ることが出来るか否かは、遊び盛りの患児と保護者にとっては大きな問題です。現在（2013年）日本臨床皮膚科医会と日本小児皮膚科学会による「皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解」では、「伝染性軟属腫（水イボ）はプールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮き輪、ビート板などを介してうつることもありますから、これらを共用することはできるだけ避けて下さい。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。」と記載されています。

<水イボ(伝染性軟属腫)といわゆるイボ(尋常性疣贅)の違い>

・水イボ：伝染性軟属腫ウイルスの感染で起こる。直径1～3mmくらいが多く手のひらや足の裏には出来ない。表面がつるつるで光沢がある。たまに痒みがある。

・いわゆるイボ：ヒト乳頭腫ウイルスの感染で起こる。表面がざらつき、硬くて潰れにくい、手のひらや足の裏に多い。

<最後に>

水イボの治療は、ケースバイケースです。診察する医師によっても変わってきます。当然お子さんの肌の状態によっても、また季節によっても変わってきますので、困ったことやお聞きになりたいことがあれば、当院皮膚科にお気軽にご相談下さい。

専門外来休診日

【外科休診】14日

【外科AM休診】1日、2日、4日、15日、22日

【外科PM休診】11日、20日、26日



受付時間のご案内

午前 09:00～11:30

午後 14:00～17:30

※急患の方は救急（夜間・休日）専用電話までお電話ください。Tel097-567-2311

8月専門外来の日程

小児外科休診 14日

小児外科午前休診 1日・2日・4日・15日・22日

小児外科午後休診 11日・20日・26日





食欲のない夏におすすめの食事・食べ方

夏は体がだるくなり、食欲が落ちる方が多くなりますが、普段の食事を見直し改善していくことで症状が現れにくくなります。味付けや調理法に変化をもたせて食欲を取り戻す工夫をしましょう。

酢・梅干し・レモンなどに含まれるクエン酸は食欲増進だけでなく、疲労回復にも役立ちます。また、豚肉・レバー・卵・豆類・牛乳などに多く含まれるビタミンB群には、エネルギーの代謝をサポートし、胃腸の働きを活発にする効果があるといわれています。

暑い夏によく食べる、冷たいめん類の主栄養素である炭水化物は、体内で分解されてブドウ糖となります。これを活動エネルギーに変えて体内に吸収させないと、元気に過ごすことができません。それにはビタミンB群やクエン酸などの力が必要となります。これらの栄養素が不足すると疲労物質である乳酸がたまり、夏バテが起こりやすくなります。

枝豆・トマト・ゴーヤといった夏野菜、柑橘系の果物に多く含まれているビタミンCには、紫外線を多く浴びる肌の状態を正常に保つ働きや、免疫力をアップさせ夏風邪を予防する効果があります。

また、食欲がないからといって冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下してしまうため、温かい食事をとることも大切です。

料理の香りや味、見た目など五感による刺激も、食欲増進に大きな効果があります。こしょう・カレー・ハーブ・スパイスなどの香辛料や、にんにく・しょうが・みょうが・しそ・パセリなどの香味野菜は食欲をアップさせます。また、食材の美しい彩りを生かす、盛り付けを工夫するなどの方法も有効です。

食べやすく、食欲をそそるような工夫をこらした料理をしっかりとって、暑い夏を元気に乗り切りましょう!!

😊 栄養いっぱい夏野菜 😊

○トマト…太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトの色は、「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには高い抗酸化作用があり、活性酸素を消す働きをするため、免疫をつけ『夏バテ』を防ぎます。

○とうもろこし…とうもろこしの胚芽にはリノール酸やビタミンB1、B2、B6、Eが多く含まれ、たんぱく質と脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含みます。特に、ゆでてもなくなりにくいビタミンB2は、体の成長と体をつくる細胞が新しく生まれ変わるのを助けます。

○かぼちゃ 赤・黄ピーマン…黄色やだいたい色のもと「βカロテン」で、一部はビタミンAとして働き、抗酸化作用があり、『夏バテ』を防いだり、皮膚を美しく保ちます。

*活性酸素…体の中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、ガンやいろいろな病気のもとになります。

*抗酸化物質…人間がもともと持っている物質で、特に色の濃い野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。

☆医事課より☆

保険証や子ども医療証の変更がある場合は受付までお申し出ください。

変更されているのに、前の保険証を提示されている方がいらっしゃいます!!みなさまのご協力をお願いいたします。



☆落し物お預かりしています☆

落し物は受付にて保管しています。保管期間は6か月です。お心当たりのある方は受付までお声かけください。



☆看護師より☆

子どもが急病やけがで心配なときや、病院へ行ったほうがよいかどうか判断に困ったときはご遠慮なくお電話ください。

TEL 097-567-0050 (代表)

TEL 097-567-2311 (救急)

8月の医師お休み予定



1	金	大野、久富、中嶋、阿部(午後)	16	土	伊藤、桑門、神菌、荒木(午前)、前田(午後)
2	土	神菌、大野(午前)、桑門、荒木、前田(午後)	17	日	
3	日		18	月	荒木、桑門、神菌、前田(午後)
4	月	中嶋、桑門、久富、大野(午前)、神菌(午後)、阿部	19	火	中嶋、桑門&松岡(午前)、久富
5	火	前田、桑門、久富、伊藤(午前)	20	水	前田、松岡、大野&荒木(午後)、光武(午前)、伊藤
6	水	松岡、久富、神菌、中嶋(午前)、荒木(午後)	21	木	久富、荒木、前田、中嶋(午前)
7	木	光武、桑門、久富&前田(午前)、中嶋(午後)	22	金	伊藤、大野、久富、神菌&松岡(午後)
8	金	荒木、大野&桑門&松岡(午後)、久富(午前)、伊藤、	23	土	荒木、神菌、光武、松岡
9	土	神菌、桑門、松岡、前田、光武(午前)	24	日	
10	日		25	月	中嶋、光武、松岡、神菌&阿部(午後)、
11	月	伊藤、大野(午後)、神菌、光武、久富、松岡	26	火	久富、大野(午後)、桑門、松岡、荒木(午前)
12	火	中嶋、久富(午後)、荒木	27	水	光武、桑門(午前)、久富、伊藤(午後)、松岡
13	水	前田、久富&伊藤&松岡(午前)、神菌、阿部(午後)	28	木	伊藤、桑門&前田(午前)、中嶋、
14	木	光武、大野、神菌、桑門、阿部(午後)	29	金	松岡、大野&前田(午後)、久富、光武(午前)、伊藤、
15	金	松岡、桑門、神菌、中嶋(午後)、大野、光武	30	土	神菌、久富、阿部&荒木(午前)、前田、
			31	日	

※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。