公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト㉙

―喫煙の弊害　その⑧　ニコチン依存症①　身体的依存―

病院長　深谷　幸雄

これから依存症についてお話ししましょう。まず皆さんに知ってほしいのは「依存症」というのは病気だと言うことです。ご自分の意志では解決できない病気なのです。意志が弱いから解決できないのではないのです。

たばこに対する依存症はニコチン依存症と言われます。この依存状態を脳波で調べた実験がありますので紹介しましょう。普通たばこを吸わない人は安静にして目を閉じると10ヘルツ程度のα波が出現します。しかし喫煙者が長い時間喫煙しない状態で、安静にして目を閉じると、9.3ヘルツぐらいの遅いα波が現れます。この遅いα波は脳機能が低下したときや、気分が落ち込んだときに現れるものです。そしてこの人が喫煙をして直後に脳波を取ると、10ヘルツの正常なαが現れるのです。つまりたばこを吸う人はたばこを吸うことによって始めて、吸わない人の安静の状態になることができるのです。どうしてこんな脳になってしまっているのでしょうか。これが恐ろしいことにたばこを吸うことによって作られているのです。

たばこを吸うと肺からニコチンが吸収されて一気にニコチンの血中濃度が上昇します。このことが繰り返されると脳内報酬系と言った部分にニコチンに対する受容体が作られてより反応するようになります。その反応は満足感だったり、多幸感、気分高揚、緊張緩和だったりします。しかしこの反応が繰り返されると今度はその反応を抑制しようとする作用が働き、ニコチンの濃度が下がってくると、逆に緊張感が増したり、いらいら感が募ったりしてきます。つまり一定程度のニコチンの血中濃度がないと、普通の状態を維持できなくなってくるのです。これが先程たばこを吸って始めて、吸わない人の脳波になるというからくりです。「たばこを吸うといらいらが治るから」と言ってたばこを吸い続ける人がおられますが、これは逆にたばこを吸うことによって吸わないときのいらいらが作られていると言うことなのです。

6月5日(金)、6日(土)眼科の診察があります。診察を希望される方は、ご予約のうえお越しください。

子どもと保育園その②

～感染症について～

小児科医　渡邉　幸

新年度がはじまって1ヶ月がたち、子ども達も徐々に新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。保育園に入ると切っても切れないのが「感染症」との関わりです。保育園はたくさんの子どもが長い時間一緒にいて寝食を共にする、いわば大家族のようなものです。1人が感染症にかかるとそれがクラスに、そして保育園全体にと拡がっていく可能性は常にあります。

生後は母親からの移行免疫がしばらくありますが、「ウイルス感染」に対してのみなので「細菌感染」を予防する事はできません。肺炎球菌やインフルエンザ菌（ヒブ）など赤ちゃんに髄膜炎を起こして重い合併症を残す感染症にかかる可能性はあります。この2つは予防接種で防ぐことができますのでしっかり接種しましょう。

生後6ヶ月頃からはその移行免疫もなくなるので風邪をひきやすくなります。保育園に入るとこの時期から1歳半頃までは様々な感染症を繰り返します。園で流行しやすいのは、発熱や鼻水・咳の出る「上気道炎（いわゆる風邪）」や嘔吐や下痢などを来す「胃腸炎」、手足と口に発疹の出る手足口病などです。特に胃腸炎ウイルスは感染力が強く、お子さんが園で嘔吐するとそこからすぐに全体に拡がってしまいます（朝嘔吐して食欲がない場合は登園を控えましょう）。他に溶連菌感染（発疹＋咽頭痛）や水ぼうそう（全身の水泡を伴う発疹）なども流行しやすいので、流行時期には必ずこれらの症状がないか、朝、お子さんの身体をチェックしましょう。

保育園でこれらの感染をなるべく流行させないようにするには、一人一人が「感染症ルール」を守ることが大切です。これは厚生省の『保育所における感染症対策ガイドライン』に詳しく書かれています。病院に一部抜粋したものを置いていますし、インターネットでも検索できますのでぜひ参考にして下さい。

そして、「具合が悪い時」は子どもが「疲れている時」でもあります。微熱や軟便に加えて「機嫌が悪く食欲がない」などの体調不良のサインがある時には、無理をせずゆっくり休むことが感染症を早く治す近道です！