

「子どもの病気」

西九州大学健康栄養学部教授 石松 秀

すっかり春らしくなり、園庭は元気な子どもたちの声が響くようになりました。この春にはじめて幼稚園、保育園に入園されるお子さんもいるでしょう。幼稚園、保育園は、子どもにとってはじめての社会生活、集団生活の場となります。

さて集団生活に入ると、どうしても避けて通れないのが「病気」です。この冬はインフルエンザが猛威を振るいましたが、今シーズンは日本だけでなく、世界的にインフルエンザが大流行しました。また初夏から夏にかけては風疹、手足口病、ヘルパンギーナや伝染性紅斑（りんご病）など子どもの感染症が流行しやすい季節です。感染症以外でも、食物アレルギーや花粉症などをお持ちのお子様もいらっしゃるでしょう。

また最近では子どもの糖尿病も増えています。子どもの糖尿病というと、1型糖尿病*を思い浮かべることが多いのですが、運動不足や食生活の乱れから、2型糖尿病*も少なくありません。子どもにも肥満や生活習慣病が増えています。

糖尿病とは関係なく、園でときどきみられるのが「低血糖」です。血糖（血液中のブドウ糖）は、ヒトのエネルギーです。普段ヒトの血糖値は70～150 mg/dLに保たれていますが、これが70 mg/dL以下になると、体内では血糖値を上げようとする様々な仕組みが働きだします。それでも血糖値が下がると「低血糖症状」が表れます。低血糖症状は、元気がなくなったり、グッタリしたり、落ち着きがなくなったり、手や指のふるえ、顔面や唇が蒼白になったり、生汗をかいたり。いよいよ重症になると意識を失ったり、けいれんを起こすこともあります。低血糖の原因は、糖尿病患者さんであれば、あまり食事を取らずに、いつも通り糖尿病の薬を飲んだりインスリン注射をしたことが原因になることが多いです。でも健康な園児にも低血糖がときどきみられます。その原因の多くは、ご家庭での食にあるようです。子どもは大人と違って、体内にエネルギーの蓄えが少ないです。そのため朝食を食べずに登園して、園で一生懸命遊んだりするとお昼前にはエネルギー不足になってグッタリすることがあります。これが低血糖です。朝食抜きはいけないと思って、朝は甘いパンやジュースだけで送り出すのも心配です。甘いパンやジュースなどは血糖値が上がりやすいのですが、一方ですぐに下がるがあります。低血糖の場合、ジュースや糖分を飲ませてあげると、ウソのように元気を取り戻します。忙しい時間帯ですが、朝食もバランスの良い食事を食べてもらって、園に送り出してあげてください。

* 1型糖尿病と2型糖尿病：糖尿病には、1型と2型があります。1型はある日突然膵臓からインスリンという血糖値を下げるホルモンが出なくなるものです。2型糖尿病は、肥満や生活週間の乱れが長年続くことで次第にインスリンの効きや分泌量が落ちることで、血糖値が上がるものです。