

小児科だより 4月

2026年4月号 和歌山生協病院 小児科



起立性調節障害について

新学期は、子どもにとって環境の変化が大きく、緊張や不安が高まりやすい時期です。この精神的な負担は自律神経に影響し、起立性調節障害（OD）が起こりやすくなります。ODは、朝起きられない、立ち上がると気分が悪くなる、めまいがするなどの症状がみられる身体の不調で、決して怠けているわけではありません。自律神経がうまく働かず、血圧や血流の調整が難しくなることで起こります。

予防や改善には、まず生活リズムを整えることが欠かせません。特に、毎日同じ時間に寝起きすることは自律神経を安定させる大きな助けになります。また、日中に軽い運動を取り入れることで血流が良くなり、症状の軽減につながります。さらに、OD傾向のある子どもは血液量が不足しやすいため、こまめな水分補給を意識することが大切です。

新生活のスタートは心身ともに負担がかかる時期です。無理をさせず、体調の変化に気づいたら早めに相談し、家庭と学校が協力して支えていくことで、お子さんは安心して日常を過ごせるようになります。温かく寄り添いながら、健やかな毎日を一緒に整えていきましょう。

麻疹風疹ワクチンの接種を

最近、国内で麻疹（はしか）の流行が相次いで報じられています。2026年2月末で32例と、前年同時期の約1.6倍に達しており、海外からの持ち込み例をきっかけに広がるケースが目立っています。

麻疹は感染力が非常に強く、重症化することもあるため、予防にはワクチン接種がとても重要です。特に1歳代のお子さま、そして年長児（小学校入学前）は、MRワクチンの定期接種（公費負担あり）の対象です。対象年齢のお子さまは、流行が広がる前に早めの接種をおすすめします。接種の時期やご不明な点がございましたら、お気軽にお電話ください。

4月の診療体制について

	月	火	水	木	金
午前 8:00-11:00	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤*2 細部*2	佐藤
午後	神経発達*1	アレルギー*1 小児リハ*1	神経発達*1 アレルギー*1		予防接種*1
夜間 16:00-18:30	佐藤		細部		佐藤

*1：すべて予約外来（事前予約が必要）

*2：佐藤医師（8:00-10:00）、細部医師（10:00-11:00）

*土曜日は電話での事前予約診療のみ（月に1回程度）；受診希望される場合には事前にお電話ください。

4月の診療体制の変更について

4月24日（金）終日休診

4月30日（木）細部医師休診→佐藤医師

