

# しろやぎさんからの手紙

病児の保育しろやぎさんのポシエット

2019年10月 NO.39

さわやかな秋の風がこちよいい季節になりました。運動会や遠足など楽しいイベントが盛りだくさん！秋はおいしいものもたくさん！いっぱい食べて、いっぱい遊んで、病気なんかやっつけちゃおう！



## 《インフルエンザについて》

インフルエンザに罹ってしまったお子さんが、ちらほらと受診されています。どうやら、今シーズンは、早めの予防・早めの対処が必要みたいです。

## 《インフルエンザって？》

インフルエンザは突然の発熱（38～40℃）、頭痛や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛、咳、鼻水、のどの痛みなどが主な症状です。普通の風邪ウイルスに比べて感染力が強く、症状も重く、時に重篤な合併症をきたすこともあります。

## 《診断について》

インフルエンザが疑われるときは、一般的に38℃以上の発熱後6～12時間経過した時点で迅速抗原検査を受けられることが推奨されます。

発熱から12時間以上経過した時点で検査が陰性であった場合は、ほぼインフルエンザを否定できますが、それ以前の検査実施の場合は偽陰性（本当はインフルエンザに罹っているけれどウイルス量が少ないために検査で陰性になってしまうこと）の可能性があるのでご注意ください。

## 《お薬(抗インフルエンザ薬)について》

- ・イナビル（吸入1回のみ、単回吸入）
- ・リレンザ（吸入1日2回、5日間）
- ・タミフル（内服1日2回、5日間）※粉薬かカプセル
- ・ゾフルーザ（内服1回、単回内服）※錠剤のみ

外来では主にこちらの4種類の抗インフルエンザ薬を処方します。いずれも、発症後48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用することで、症状の軽減と病期の短縮（早く治ること）が期待できます。

インフルエンザに罹ったときは解熱鎮痛剤の使用に注意が必要です。ポンタールやボルタレンやPL顆粒などの解熱鎮痛剤を小児が使用すると、脳炎・脳症を合併するリスクが高くなるため、本邦小児科ではこれらのお薬は処方しません。安全性が確認されているアセトアミノフェン（アンヒバ、カロナールなど）を処方します。小児科以外の内科や耳鼻科等を受診された際には念のためご注意ください。

## 《お休みはいつまで？》

発症から5～7日間は感染力があると言われています。子供の場合は熱が出た日を0日として、翌日から5日間お休みが必要です。なおかつ、未就学児（保育園や幼稚園に通っている場合）は解熱した日を0日として翌日から3日間、小学生以上が解熱した日を0日として翌日から2日間のお休みが必要です。

## 《インフルエンザにかからないために》

本格的に流行する前に予防接種（13歳未満は3～4週間の間隔で2回接種することが必要です）をすませましょう。インフルエンザは、感染している人の咳やくしゃみや会話等で生じる飛沫中に含まれるウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸い込むことで「飛沫感染」します。

また、ドアノブなど環境表面に付着したウイルスを触ることにより「接触感染」する場合があります。潜伏期間は1～3日間+α程度です。感染源から3m以上離れるか、鼻と口をしっかりとマスクで遮へいすると、「飛沫感染」するリスクを軽減できます。あわせてこまめに手を洗って、「接触感染」を予防することも大切です。

保育園や幼稚園、学校、あるいはご家庭でも、マスクなどの咳エチケットや、手洗いのご指導を徹底していただくことで、アウトブレイクを防ぐことが期待できます。医療機関を受診される際も咳エチケットにご協力下さい。

## 【10月1日からワクチンが始まっています】

インフルエンザのワクチン接種は、生後6ヶ月以上のお子さまと、同居するご家族の方にお勧めしています。

当院ではお支払いに那珂市プレミアム付ナカマロちゃん商品券がご利用いただけます。

流行状況(2019.9/1～9/30 検査陽性者のみ)対象:当院受診者

	市内		市外	
	未就学児	就学児	未就学児	就学児
溶連菌	122	62	98	75
RSウイルス	4		4	
アデノウイルス	2	3	7	
手足口病・MMVノギナ	8		14	
インフルエンザA				1

## しろやぎさんのポシエットのお部屋から

しろやぎさんのお部屋から見える空の写真です。秋晴れの気持ちのいいお空！

天高く馬肥ゆる秋ですね。9月10日は多くの保育園や幼稚園で運動会が開催され、また、ラグビーW杯や茨城国体もありました。スポーツの秋。しろやぎさんのポシエットのお部屋でも運動会ごっこをしました。「よーい！ピーッ！」

保育園や幼稚園の運動会を思い出して、かけっこやトンネルくぐり、玉入れを楽しみました。

隣りのお部屋からは♪トンボのめがね♪の歌声が聴こえてきました。生き物図鑑で熱心にトンボの観察をしていた男の子と一緒におもちゃやクレヨンでトンボを作りました！



今にもびゅーんとお空へ飛んでいきそう！みんなも早く元気になって、お外で遊べますように！！



## お問い合わせやご相談は

那珂キッズクリニック小児科  
病児の保育しろやぎさんのポシエット

TEL: 090-2542-5630