

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

NO. 7

寒い日が続いていますが、子ども達の元気な声が暖かさを運んでくれます。風邪やインフルエンザに負けないように、予防に気を配りながら元気に過ごしたいですね。

《インフルエンザ》

インフルエンザの流行が続いています。インフルエンザを疑う症状がある時は、38℃以上の熱が出てから 6～12 時間経ってから検査を受けましょう。発症直後でウイルスの量が少ないと、鼻からの痛い検査を頑張って受けても疑陰性の結果になってしまうことがあるので気をつけてください。インフルエンザは飛沫感染です。『お口をカバー、手を洗いグマ』が大切です。



花粉症について

《そろそろ花粉症対策を始めましょう》

花粉症の方にとって春は困った季節ですね。毎年花粉症に悩まされてつらい思いをしているお子さんは、本格的な花粉の飛散が始まる少し前(2月頃)から第2世代抗ヒスタミン剤などの眠くなりにくいお薬の内服を開始すると、症状の増悪を抑制する効果があると言われています。昨シーズン中に継続的に治療を必要とされたお子さんは、そろそろ対策を始めましょう。

《花粉症の検査について》

主に3歳以上(3歳未満の花粉症は稀です)のお子さんで、花粉症かな?という症状があるお子さんは、ご希望の場合、鼻汁中好酸球検査(アレルギー性鼻炎の有無がわかります)、涙液中IgE検査(アレルギー性結膜炎の有無がわかります)を実施しています。花粉症の診断に血液検査は必須ではありません。血液検査でスギ花粉に反応が出て、それだけでは花粉症と診断できませんが、ご希望の方には血液検査も実施しています。

《花粉症の治療で大切な事》

最も大切なのは、抗原(花粉)の除去と抗原(花粉)接触の回避です。

- マスクやメガネを使用しましょう(花粉症用のメガネでなくても通常のメガネでOKです)。
- 屋外での活動を必要最小限にすることが必要です。
- 屋外から屋内に入るたびに上着を脱いで手と顔を洗いましょう。
- 髪の長いお子さんは帰宅後にシャワーで髪を洗い流して服を着替えるのも効果的です。
- お部屋の中が花粉まみれだと辛いので、吸引力の強い掃除機で毎日お掃除をしましょう。
- 市販の使い切り点眼薬(コンタクトレンズを使用したまま使用できるアイリスOL-1などを推奨しています)などを頻用して眼の花粉を洗い流すことが効果的です。

《アレルギー疾患生活管理指導表》

花粉症の保育園児、幼稚園児の場合、最も必要な対策は「屋外活動の制限」です。保育園、幼稚園の生活において特別な配慮や管理が必要な花粉症の方には、必要に応じて医療機関で『アレルギー疾患生活管理表』を作成して「屋外活動の制限」を指示する場合がありますので、ご配慮下さい。

《その他》

雨の日や雪の日(雨や雪が降ると花粉は飛びません)、朝起きた時(お布団を外に干したり、窓を開けてお部屋にも花粉がいっぱいある場合を除く)に症状がひどい場合は花粉症でない可能性が考えられます。咳やのどの痛み、発熱の症状を伴う場合は感染症(*メタニューモウイルス感染症やRSウイルスまたはその他のウイルス感染症)に伴う症状のことがあります。お気をつけください。

《※メタニューモウイルス(hMPV)感染症って?》

メタニューモウイルス感染症は、3～6月頃に流行することが多いウイルスです。感染すると、鼻水、咳、発熱などの風邪症状が出ます。大人や、年齢の大きい子どもがかかっても、風邪症状だけで終わりますが、乳幼児がかかると37～40℃近くの熱が上がったり下がったり数日間続いたり、痰の絡んだ咳が続いたり、ゼイゼイ呼吸が苦しくなったりすることがあります。メタニューモウイルスは、感染した人の鼻水や唾からうつります。飛沫感染対策や手洗いをすることによって予防ができます。

流行状況 (H29.1/4～1/31 検査陽性者のみ)

| | 市内 | | 市外 | |
|-----------|------|-----|------|-----|
| | 未就学児 | 就学児 | 未就学児 | 就学児 |
| 溶連菌 | 122 | 131 | 91 | 55 |
| マイコプラズマ | | 2 | | 2 |
| 水痘 | | 3 | 3 | 6 |
| ノロウイルス | 1 | | | |
| インフルエンザ A | 45 | 82 | 30 | 22 |
| インフルエンザ B | | | 2 | |
| アデノウイルス | | | 1 | |
| 麻疹ウイルス | | 6 | | |

対象：当院受診者

しろやぎさんのポシエットのお部屋紹介

しろやぎさんのポシエットでは、お子さんの体調に合わせて横になってゆっくり休む時間を作っています。二段ベッドの他にも昼寝ベッド、ベビーベッド、バウンサー等があります。小さいお子さんはお熱があってもずっと寝ているわけではなく、大人が不思議に



思うくらい活発に遊んで過ごすことがありますが、なかにはお熱があってもグズグズしたり泣いてしまう子もいます。そんな時は体を休めてゆっくり過ごす時間を作ります。自分の布団を敷いてスヤスヤ眠るとスッキリするようです。眠ることができなくても、横になって保育士と一緒に本を読んだり、お話ししたりしながら体を休めます。ゆっくり休むとスッキリして笑顔が戻り、また遊び始めます。このように、遊びの時間、休む時間を入れながら、体調に合わせてゆったりと1日を過ごしていきます。



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