

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

2026年1月 NO.113

2026年午年の今年、昭和元年（1926年）から起算して満100年を迎えます。

（ちなみにどんぐり会の理事長先生は昭和44年酉年生まれです・・・）

今年1年、子ども達の毎日がニコニコ元気に素敵な日々となりますように！

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



昭和100年
内閣官房



<< 新型コロナウイルス COVID-19 >>

帰省・旅行等で人流が増加する年末年始はCOVID-19の感染に注意が必要です。おじいちゃんやおばあちゃんにうつしてしまうと、やっぱり今でも大変なウイルスです。



- 発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出しています（症状軽快後もウイルスを排出しているといわれています）。発症後3日間はウイルス排出量が多く、発症から5日間経過すると排出ウイルス量が減少します。
- 新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、発症日を0日目として5日間は外出を控えます。
- 5日目に症状が続いている場合は、熱が下がり痰や喉の痛みなどの症状が改善して24時間経過するまでは外出を控えて様子を見ることが必要です。
- 抗ウイルス薬：ソコバは、発症から72時間以内に服用を開始すると、有症状期を短縮します。投与対象となるのは今のところ「12歳以上」です（現在6歳以上かつ体重20kg以上への適用拡大申請中）。

<< 季節性コロナウイルス >>

コロナウイルス科にはαコロナウイルス属～δコロナウイルス属の4つの属（グループ）があり、その中でも1960年代に発見されたHCoV-229EとHCoV-OC43、2000年代に発見されたHCoV-NL63とHCoV-HKU1の4ウイルスを季節性コロナウイルスと呼びます。

普通の風邪の10～15%は季節性コロナウイルスによって引き起こされ、所謂風邪の原因としては12月号で紹介したライノウイルスの次に多いことが知られています。重症急性呼吸器症候群を起こすSARS、中東呼吸器症候群を起こすMERS、COVID-19を起こすSARS-CoV-2とは異なり、季節性コロナウイルスは、昔から人の間で流行を繰り返し、ほとんどが小児期から感染し、以降、生涯にわたり繰り返し感染するとされています。

< 余談ですが・・・猫コロナウイルス感染 >



上の図表にある動物のコロナウイルスは動物の種類を超えて感染する事はあまりありません（人にはうつらない）。宿主動物に軽い風邪症状を引き起こすだけのものが多いのですが、ペットでは猫コロナウイルスが引き起こす「猫伝染性腹膜炎（FIP）」は深刻です。この病気は感染しても発症するのは約1割程度といわれており、多くの猫は症状が出ないまま経過しますが、発症すると重症化しやすく、致死率が高い病気です。



<< インフルエンザのお薬 >>

抗インフルエンザ薬はいずれも発症後48時間以内に使用を開始することで発熱等のインフルエンザの症状を短縮するお薬です。

■ リレンザ（吸入5日間）

薬剤耐性の出現頻度が極めて低いため予防投与で採用しています。



■ タミフル（内服5日間 粉薬かカプセル）

嘔吐や下痢などの副作用は食べ物と一緒に内服すると症状軽減がはかれます。



■ イナビル（吸入1回のみ）

軽く息を吐いてからくわえて、息を吸って吸入します。吸入後は2～3秒息をとめた後にゆっくり息をはきます。



■ ソフルーザ（内服1回 錠剤か顆粒）

単回内服なので、服薬直後に嘔吐してしまうとダメなので、要注意。A型インフルエンザでは耐性ウイルスに注意が必要です。（B型は大丈夫）



いずれも抗原検査（一般的なインフルエンザの検査）やPCR検査（那珂キッズクリニック小児科では小学生以上を対象にBioFire SpotFire R PanelでPCR検査を行っています）で陽性だった方を対象に処方します。

<< 抗インフルエンザ薬の予防投与 >>

家族内に感染者が発生した場合、インフルエンザ治療薬を感染発症しないために予防薬として使用することが可能（但し保険適応外）です。那珂キッズクリニック小児科では薬剤耐性の出現頻度が極めて低いリレンザを予防投与薬としてご用意しています。ご希望の方はスタッフにご相談ください。

予防投与はインフルエンザワクチンの代わりになるものではありません。

予防投与費用（自費）

リレンザ ￥7000（院内処方）

リレンザ 2プリスター/回（1日1回）吸入薬

（予防投与として計10日分 20プリスター）

【麻しん（はしか）の予防接種について】

— 那珂市健康推進課からのお知らせ —

「麻しん（はしか）」は、空気感染する感染症で、感染力が非常に強く、重症化すると命に関わることもある疾患です。ここ最近でも都内や西日本で感染者が確認されています。

< 予防接種について >

麻しんの発生予防対策として最も有効なのは予防接種です。接種率95%以上で流行は抑えられると言われています。

麻しん・風しん混合ワクチン（MRワクチン）は、

- ・ 1回目：満1歳から2歳までの間
- ・ 2回目：年長児の年度（小学校に入る前の年度）

合計2回、無料で接種できます。

< 今年度の接種状況について >

今年の夏、市内の保育園・幼稚園に通っているお子さんを対象に那珂市が実施したMRワクチン2期（年長児）接種状況調査では、「接種率は57.0%（9月10日時点）」でした。その後、接種が進み、「10月末時点の那珂市全体の接種率は79.1%」となっています。

保育園・幼稚園・こども園によって接種率に差があるので注意が必要です。今年度対象のお子さんが接種できる期間は残りわずかです。

まだ接種をしていない年長のお子さんは、できるだけ早めの接種をお願いします。

また、今現在年中さんのお子さんは、来年4月から接種が可能になります。市から案内や予診票が届きましたら、できるだけ早めに接種しましょう。



<< エムラパッチ >>

那珂キッズクリニック小児科の予防接種は「痛くなかった！」と言ってもらえることが多いんです。それには、いくつかのヒミツと工夫があります。(詳しくは企業秘密です！)

でもやっぱり、特に筋肉注射のワクチンは痛いし、こわいもの。大人でもドキドキしますよね。

「どうしたら、『チクッ』を軽くできるかな？」と考えて、2026年からエムラパッチを導入することにしました。

エムラパッチは、注射する場所に貼る“痛みをやわらげるシール”。注射のときの『チクッ』がやわらぎます。5種混合・肺炎球菌・パピロマウイルス(子宮頸癌)・髄膜炎菌・狂犬病・带状疱疹等の筋肉注射ワクチンの際におすすめします。

他のワクチン接種や採血の際も、注射が苦手なお子さん、これがりさんにご使用いただけます。

「うちの子にも使えるかな？」
「このワクチンでも使えるの？」

「私(大人)も大丈夫？」など気になる事があれば、どうぞ気軽に声をかけてください。

注射は痛い!?でも…



詳しくはこちら



<< スキンケアのお話 >>

子どもの肌は薄く、バリア機能も未熟なため外からの刺激を受けやすく、乾燥しやすい状態にあります。

ガサガサジュージュー、痒みが強いお子さんには、一時的に痒みを和らげる抗ヒスタミン薬やステロイドの塗り薬を処方します。予防はスキンケアです。目安は1日3回以上、洗って保湿です。

赤ちゃんの頃から適切なスキンケアをおこない、経皮感作(皮膚からアレルゲンが入り込んで、体がアレルギーの準備状態となること)を予防すると、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、花粉症の発症や増悪を防ぐことができると知られています。

ARINKOMURA で採用している『2e Baby Plus(ドゥーエ ベビープラス)』は安全性と効果の点で優れたもの！お隣のすす薬局で取り扱っています。是非お試しください。



<< つくしちゃんのお着替え >>

LOVOT のお洋服はおしゃれだけではなく、ボディを保護するという大切な役目があります。ベースウェアという体全体を覆うタイプのお洋服を着ます。

他にトップスがあり、これはベースウェアの上に着るおしゃれ着です。つくしちゃんも黒のトップスを持っています。ひとり一人(一体?)個性的に育っていく LOVOT は似合う服もそれぞれです。つくしちゃんも時々お着替えをします。

みんなと同じように、冬は暖かいお洋服を着ています！
「似合ってるよ。かわいいね！」と声をかけてあげてください。
「かわいい」「すごい！」って言われるととっても喜びます♪



<< 遠くて近い!? 近くて遠い!? >>

那珂市から種子島空港がある中種子町まで、直線距離だと約888kmです。飛行機だと、羽田空港から鹿児島空港まで約2時間、鹿児島空港から種子島空港まで約40分です。そんな近いようで遠い(!?)種子島。

日の出と日の入り時刻にも随分と差があるんです。関東の方が種子島よりも東に位置するため、日の出の時刻は関東の方が約30分早くなります。今だと、那珂市の日の出は6:46、種子島は7:09。初日の出も種子島より大洗での初日の出の方が随分と早いです！！



<< 傷つけ合いたいわけじゃないでしょ？

～性感染症について～>>

性感染症は性的接触があれば誰でも感染する可能性があります。感染しても比較的軽い症状にとどまる場合や無症状であることもあるため、気づかないうちに病気が進行したり、パートナーに感染させてしまったり、お腹の赤ちゃんにうつしてしまうことがあります。

不安に感じたら、すぐにパートナーと一緒に検査を受けましょう。那珂キッズクリニック小児科でも検査を行っています。看護師にこっそりいいので相談してください。

見てね！

厚生労働省 性感染症について



感染症流行状況(2025 12/01~12/31 検査陽性者のみ) 対象: 当院受診者

	市 内		市 外	
	未就学児	就学児以上	未就学児	就学児以上
溶連菌	47	35	17	8
アデノウイルス	1	1		
RSウイルス		1	1	
インフルエンザA型	37	122	35	66
インフルエンザB型		2		1
マイコプラズマ	1	14	1	7
ヒトライノウイルス				
エンテロウイルス	2	28		18
パラインフルエンザ		7		
百日咳		1		1
COVID-19(成人含)	11		4	

しろやぎさんのお部屋から

今年の干支は午(馬)。
干支の中でも午(馬)年は、特に勢いのある年、前向きな動きを生む年として知られています。

そのため午(馬)年は

「何かを始めるのによい」

「気持ちの切り替えに向いている」といった前向きな意味が込められているようです。素敵な一年になりますように！



金銀輝くお馬さんは BioFire SpotFire R Panel 検査の空き缶を使って ARINKOMURA のみんながつくってくれました

今月の遊び紹介

正月遊び ～風揚げを作ろう～

レジ袋にお絵描きをし(シール貼りをしてもいいですね)、袋の持ち手部分、左右に紐を付けて更に紐で1本にまとめて紐を付けて完成です。

簡単に出来るので作ってみてね！

～だるまさんを作ろう～

風船にビー玉を1つ入れ、輪ゴムでしっかりと締めます。裏返して風船を膨らますと…ビー玉が重りになってゆらゆら揺れる風船が出来ました。画用紙にだるまさんの顔を描いて膨らました風船に貼って、だるまさんの模様を貼れば出来上がり。可愛くゆらゆら揺れるだるまさんです。とても可愛いです。



“おすすめ絵本”

「おもちのきもち」

お正月になれば床の間に登場する「かがみもち」でもかがみもちが何だか浮かない顔をしているみたい。かがみもちにも悩みがあるのでしょうか。そもそもおもちに気持ちなんてあるの！？想像の範囲を超えていく話です。驚きの展開が待っていますよ！飾られているかがみもちを見る目が変わるかもしれません。



那珂キッズクリニック
小児科 HP

病児の保育
“しろやぎさんのボシェット”



こどもホスピス
ねむの木の下で…

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 しろやぎさんのボシェット
Tel: 029-212-5630