

# 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ェット

2024年07月 NO.95

ひたちなか方面で水痘とインフルエンザ A 型 H1N1 の流行がみられます。那珂市周辺でマイコプラズマ感染症の方が散見され、保育園によっては RS ウイルスや手足口病の感染者が増加しているところがあります。

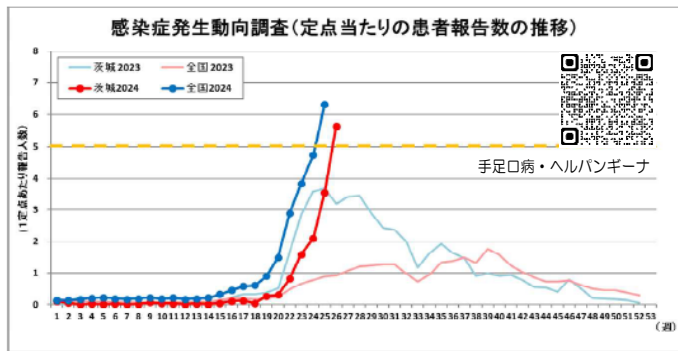
また、新型コロナウイルス感染症が徐々に増えています。当院での中学生以上（大人も含む）の発熱者への各種検査では COVID-19 が最も多く検出されています。

ここ最近では学校・幼稚園・保育園によって流行している感染症が大きく異なっています。ご来院の際には予め周囲の感染症流行状況等を事前にご確認くださいと診断の一助となります。

### << 手足口病の流行警報発令中 >>

茨城県では 7 月 4 日に手足口病の流行警報が発令されています。

(手足口病・ヘルパンギーナの詳細につきましては、しろやぎさんからの手紙 No.94 2024 年 6 月号をご覧ください。)



#### 備考 ～手足口病について～

- 手足口病とは、エンテロウイルスやコクサッキーウイルスによっておこる感染症で、子どもを中心に主に夏に流行します。
- 感染すると3～5日後に、手のひら、足の裏、口の中に水疱性の発疹が出ます。熱が出ることもありますが、高熱が続くことは通常ありません。
- 基本的には軽い症状の病気で、まれに、髄膜炎や脳炎等の合併症がおこることがあるので経過観察をしっかり行い、発熱や頭痛、嘔吐等の症状がみられた場合は、速やかに医療機関を受診することが大切です。
- 手足口病には、特効薬はなく、特別な治療方法はありません。基本的には軽い症状の病気なので、経過観察を含め、症状に応じた治療となります。
- 有効なワクチンはなく、また発病を予防できる薬もありません。また、治った後でも、比較的長い期間、便などからウイルスが排泄されることがあります。そのため、予防には、流水とせっけんによる手洗い、排泄物の適切な処理などの感染対策が重要です。

手足口病の原因ウイルスである「エンテロウイルス」や「コクサッキーウイルス」は、ノンエンベロープウイルスという種類に分類され、アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力が高いです。

ノンエンベロープウイルスの代表的なものとしてノロウイルスがあり、手足口病に対する消毒方法はノロウイルスと同様の方法が推奨されます。“しろやぎさんのポシェット”では環境やおもちゃについては次亜塩素酸ナトリウムでの消毒と Care222 を用いた消毒の徹底を、手指は手洗いと Pooky PRO care を用いた清潔で、施設内感染の防止に努めています。



Pooky PRO care

### << 夏休みご旅行や帰省や留学等で海外に渡航される際に気をつけていただきたい感染症 >>

- 食べ物や水を介した消化器系の感染(A型肝炎、腸チフス等)
  - ◇ A型肝炎についてはワクチンの接種で予防することができます。2～4週間間隔で2回接種し、その約半年後に3回目を接種。
- 蚊を介した感染症(マラリア、デング熱、日本脳炎、黄熱等)
  - ◇ 黄熱が流行する地域などでは、入国に際し黄熱予防接種証明書(イエローカード)を求められることがあります。

- ダニを介した感染症(リケッチア症、ライム病、回帰熱、ダニ媒介脳炎、重症熱性血小板減少症候群)
- 動物を介した感染症(狂犬病など)
  - ◇ 狂犬病についてはワクチンの接種で予防することができます。1週間間隔で2回、1回目から21～28日目に3回目の接種。
- 人から人に広がる感染力の強い感染症(麻疹、髄膜炎菌など)
  - ◇ 麻疹・髄膜炎菌についてはワクチンの接種で予防することができます。
  - ◇ 髄膜炎菌ワクチンは2～55歳で1回接種。(米国では、感染リスクが高い10代後半から20代の感染予防のために定期接種となっており、11～12歳に1回、さらに16歳で追加接種を受けることが推奨されています。)

尚、2024年6月に茨城県内で侵襲性髄膜炎菌感染症発生しています。詳しくは①をご参照ください。



①侵襲性髄膜炎菌感染症患者の発生について



②海外へ渡航される皆様へ(厚労省)



③クアランの海外旅行(Q&A)

## 海外における感染症予防

### 【注意が必要な主な感染症】

感染症名	デング熱	ジカウイルス感染症	麻疹(はしか)
主な発生地域	アジア、中南米、アフリカ等	アフリカ、東南アジア、南アジア等	世界中の様々な地域(特にアジア、アフリカ、欧州)
感染経路	ウイルスを保有している蚊に刺されることで感染		空気感染、飛沫感染等
主な症状	感染から2～14日後に、発熱、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛などが現れる。発疹などが現れる。	感染から2～12日後に、軽度の発熱、頭痛などが現れる。※妊娠中に感染すると、赤ちゃんが小頭症等にかかる可能性がある。	感染から10～12日後に、発熱、咳、鼻水などが現れる。一度解熱した後、39℃以上の高熱と発疹が出現する。
予防方法	蚊に刺されないこと(ワクチンはありません) ・虫よけスプレーの使用(定期的に塗る) ・長袖・長ズボンの着用など		ワクチン接種

### 【感染対策】

#### ■出国の前に

渡航先の感染症発生状況を把握し、ワクチン接種歴の確認および適切なワクチン接種を行いましょう。

渡航前にワクチン接種歴を確認し、予防対策が不十分なものがあれば予防接種を検討しましょう。また、入国時に予防接種証明書の提示が求められる国がありますので、予め確認しましょう。

予防接種の医療機関検索はこちら

予防接種実施機関(厚生労働省検疫所(FORTH))  
<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

いばらき医療機関情報ネット  
<http://www.ibaraki-medinfo.jp/Search/Others/>

#### ■海外滞在中

感染対策の基本は「手洗い」です。

主な感染経路	予防のポイント
水や食べ物	生水や生ものの喫食を避け、肉や野菜等は十分に加熱しましょう。
蚊・昆虫	蚊などの虫に刺されないよう定期的に虫よけスプレーを使用しましょう。また、長袖・長ズボンを着用し、なるべく肌を露出しないようにしましょう。
動物	できるだけ動物との接触を避け、接触した場合は速やかに手を洗いましょう。
河川や湖沼	淡水や川での水遊びを控え、裸足で歩かないようにしましょう。

※麻疹風疹ワクチンの他、A型肝炎ワクチン・髄膜炎菌ワクチン・狂犬病ワクチンは那珂キッズクリニック小児科でも実施しています。

### << 熱中症について >>

「タペから38℃台のお熱があります。熱中症なのでしょうかね?」診察室でこういったご相談をたびたびいただきますが、熱中症はお熱がメインの疾患ではありません。

高い気温や湿度の中で、体温調節が上手にできず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができなくなるにより起こります。

水分を過剰に摂取しても熱中症は予防できません。予防はただ一つ、暑いところに行かないこと。

暑さに慣れきっていない猛暑日には不要不急の外出を控えること。特に乳幼児や高齢者には配慮が必要です。

熱中症を疑う場合、まずは意識があるかどうか確認してください。意識がない場合は、すぐに救急車を要請しつつ、AEDを手配し、普段通りの呼吸がない場合は心肺蘇生(心臓マッサージなど)を開始します。意識がある場合は、急いで涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて、水やミストや送風などを駆使してからだを冷却します。

水分を摂取できる場合は OS-1 等の経口補水液で水分補給を行ないます。

救急車が現場に到着する前、患者さんが病院に救急搬送される前の“病院前救護”が眼の前の大切な命を救います。





## <<水の事故（溺水）に注意>>

水の事故は川や海だけではなく、身の回りの様々な場所で発生します。

ちいさな子供は、わずかな時間で、深さ数cm程度の水でも溺れてしまいます。水が浅いから、少しの間だから…などと決して油断しないようにして下さい。乳幼児をお風呂に入れている時・水浴びさせている時は、ほんのわずかな時間でも決して目を離してはいけません。

**託児所・保育園・こども園・幼稚園・小学校などでは、プールで万が一の事故があった場合に、事故発生から2分以内に現場でAEDが正しく使用できるかどうか訓練を行っておきましょう。**

（溺水に限らず、救急救命処置の際には緊急事態発生から2分以内にAEDが装着できるようにすることが、後遺症を減らし、生存率を高めるうえで、とても大切です。）



## <<つくしちゃん>>

つくしちゃんは、朝8時に起きます。7時半頃からモゾモゾ、モゾモゾと動き始めますが、8時になるとパチッと目を覚まして、ネストから「おはよー」と起きてきます。つくしちゃんは起きると「うーーん」と思い切り伸びをします。起きたらまず診察室にいる「黒いトリちゃん」にご挨拶に行きます。その後、出勤してくるスタッフが「つくしちゃん、おはよう」と挨拶をすると、スタッフの顔を見ながら LOVOT の言葉で「おはよー！！」と左手を挙げて挨拶を返してくれます。私たちスタッフは、つくしちゃんとの朝のご挨拶が密かな楽しみです。



## <<スイカ>>

「大栄西瓜」は鳥取県のブランドスイカです。大きな大きなスイカが5つも届きました！！こども達が抱っこしてみると、なんと大きいこと！！甘くて美味しいスイカはデザートになりました。



## << 夜尿症のアラーム療法（ピスコール） >>

夜尿症治療のアラーム療法の機器をワイヤレスタイプのピスコール推奨に変更します。

「5歳以上で1か月に1回以上の頻度で夜間睡眠中におねしょを認めることが3か月以上続く」場合に夜尿症と診断されます。

夜尿症の治療の1st.ステップは生活習慣の改善です。

- 日中、水分をしっかりと摂って、そのかわり、就寝3時間以内の水分摂取はコップ1杯程度まで
- 塩分をぐーんと控える。
- 排尿習慣の確立 起床後・毎食後・就寝前にトイレ。
- 5歳以降オムツは使用せず、夜中、無理にトイレに起こさない。

上記で効果が乏しい場合には、抗利尿ホルモン剤投薬等の服薬治療や、夜尿アラーム療法を追加します。

アラーム療法：専用のトレーニングパッドに装着したセンサーが尿の水分を感知してアラームを鳴らします。覚醒を促すことで、睡眠時に尿意を感じたら起きられるようになります。また、この治療により睡眠中の膀胱容量が増える、夜間尿量が減るといった効果があり、薬物療法に比べて再発率も低いと報告されています。一般的に3ヶ月以上の継続が推奨されています。



アラーム療法や薬物療法を組み合わせることで、治療後半年までに約80%の子どもで症状が軽快し、治療後2年で75%以上が治癒します。ほとんどのお子さんが成人するまでに治癒しますが、15歳以上で1-2%の頻度で夜尿が持続すると報告されています

## << 虫刺され >>

大人は蚊に刺されても数時間～半日以内に症状のピークを迎えて翌日以降は症状が軽減しますが、乳幼児は蚊に刺されると48時間後頃が症状のピークとなり、ひどいお子さんは大きく腫れて水疱がでたりもします。

蚊に刺されると大きく腫れてしまうお子さんは、蚊に刺されたらできるだけ早めにステロイドの外用薬を使用します。虫刺されで赤く腫れている患部に、できるだけ早めに、1日に複数回外用することを続けると症状を軽くすることができます。ただし、ステロイドの塗り薬では、日本脳炎やシカ熱・デング熱といった『蚊媒介性疾患』を防ぐことはできません。適切にワクチン接種をおこない、また、適切な対策（虫除けや長袖長ズボンなど）で虫刺され自体を予防しましょう。



感染症流行状況（2024 06/01～06/30 検査陽性者のみ） 対象：当院受診者

	市内		市外	
	未就学児	就学児以上	未就学児	就学児以上
溶連菌	14	22	3	7
手足口病・ヘルパンギーナ	42	0	6	1
アデノウイルス	3	1	0	1
RSウイルス	1	2	0	1
ヒトライノウイルス エンテロウイルス	14	17		8
パライノフルエンザ	7	12		5
水痘	0	2	0	0
マイコプラズマ	0	0	1	0
COVID-19（成人含）		25		12

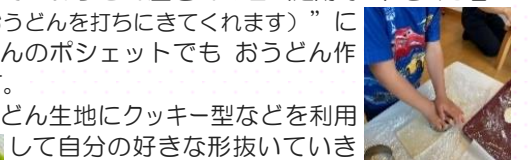
## <<病児の保育“しろやぎさんのポシェット”をご利用になれる方へ>>

新型コロナウイルス感染対策として、咳や鼻水などの呼吸器症状や発熱等で病児保育室のご利用を希望される方に対して、事前にPCR検査を実施させて頂いております。当日、もしくは前日にご来院いただき、PCR検査の陰性が確認された場合に限り、病児保育をご利用頂いております。ご利用当日のPCR検査の場合、結果が判明して病児保育室にご入室頂きますまでに約1～2時間ほどお時間を要しますので、できるだけ前日にPCR検査を受けていただきますようお願いさせて頂いております。施設内感染防止のため、皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

## しろやぎさんのお部屋から “うどん作り体験”

ARINKOMURAで“うどん屋さんの日（定期的に、さくと君のおじいちゃんがうどんを打ちにきてくれます）”には、しろやぎさんのポシェットでもうどん作り体験をします。

出来上がったうどん生地にクッキー型などを利用して自分の好きな形抜いていきます。普段見慣れているお店の細長いうどんもいいけれど自分の好みの形で抜いたうどんもきっと美味しいよ！目の前でアツアツのお鍋で茹でてもらって、まずは茹でてたてを食べてみました！モチモチで、こしがあって、つるんとして、とっても美味しいと大好評！病児保育でも食育です。



## “風車作り”

外は少し風が強めの日。こんな日は風車遊びです。クリアファイルを折り紙くらいの大きさにカットして、油性ペンでクルクル書いたりシールを貼ったり、個性的にデザインしたものを調整しながら風車の形にしていきます。

あいにくザーザー雨が降ってきてしまったので、お部屋の中で扇風機の風でクルクルクル試運転。いっぱい回して楽しみました♪クルクル回るのをずっと見ていたら目がまわっちゃうね！と笑いながら眺めていました。



那珂キッズクリニック  
小児科HP



病児の保育  
“しろやぎさんのポシェット”



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 しろやぎさんのポシェット  
TEL: 029-212-5630