

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

2024年09月 NO.97

今年9月17日が旧暦の8月15日、「十五夜」にあたります。一年でいちばん美しい中秋の名月を楽しむ行事、お月見の日ですね。唐の時代の豊饒を祝うお祭り「中秋節」に由来するのだそうです。ススキを飾り、旬の収穫物をお供えして、お月見団子も用意しましょう！
お天気はどうか？今年綺麗なお月さまが眺められたいですね。



<< インフルエンザワクチン

Web 予約受付スタートです！>>

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。

注射型不活化ワクチンの場合、接種に効果が出るまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとされています。那珂 Kids.CLでは、生後6か月以上のお子さんと同居のご家族（お父さん・お母さんも一緒に）すべての方にインフルエンザワクチンの接種をおすすめしています



注射型不活化ワクチン接種料金

(以下は市町村の接種費用助成を利用されない場合の料金です)：

- 6ヶ月から3歳未満 1回 ¥3,700
(2) 3～4 週間の間隔で2回接種が必要です
- 3歳から13歳未満 1回 ¥4,100
(2) 3～4 週間の間隔で2回接種が必要です
- 13歳以上 1回 ¥4,800 (1回のみ)

尚、市町村の接種費用助成等につきましてはお住まいの市町村保健センターにお問い合わせ下さい。市町村によって接種費用助成の可否や、助成金額が異なります。

<< インフルエンザ経鼻生ワクチン

「フルミスト (FluMist)」>>

「フルミスト」は、2003年に米国で、2011年に欧州で、それぞれ承認されています。日本でも今季からフルミストが承認されましたが、今季は国内の流通量が限られるため、ご希望の方はお早めに Web よりご予約ください。注射ではなく、鼻に噴霧するタイプの経鼻インフルエンザ生ワクチンです。

鼻にシュッとスプレーするだけで痛みを伴わないことが特徴です。薬液の量が少ないので、お鼻がツーンとすることほとんどありませんが、**鼻汁症状のあるお子さんはうまく接種ができません。接種の際は、鼻炎症状がない状態でご来院ください。**



フルミストは生ワクチンですので、接種後一過性に一定の割合で熱・鼻・咳などの風邪症状が出現する場合がありますが、これまでの那珂 Kids.CLでの接種経験では重篤な副反応は経験していません。

国内では今シーズンから新登場のワクチンですが、輸入ワクチンの接種を続けていた那珂 Kids.CLでは他の医療機関とは異なり医師も看護師も医事スタッフもフルミストに慣れていません。ご不明な点がございましたら、スタッフにお問い合わせください。

対象者 : 2歳～19歳未満

(0～1歳児と成人は接種できません)

接種回数 : 年齢に関係なく 1回のみ

料金 : 8,000円 (市町村の接種費用助成を利用されない場合)

那珂市等、いくつかの市町村では、注射型不活化ワクチン同様に一部費用助成の対象となります。詳しくは、お住まいの市町村保健センターへお問い合わせください。

<< マイコプラズマ感染症 >>

6歳以上のお子さんでマイコプラズマ感染症が流行しています。マイコプラズマ感染症では咳症状がひどく、通常鼻水は目立ちません。

3歳以下のお子さんでは呼吸器症状が顕性化することは稀です。小学生以上の10代～20代の方が症状が重くなることが多いので注意が必要です。マイコプラズマ感染症では、クラリスロマイシンなどのマクロライド系抗生剤を使用することで比較的速やかに症状の改善が得られますが、マクロライド耐性マイコプラズマの場合はミノマイシン(8歳未満は使用禁止)やトスフロキサシンを使用します。



咳症状がない時にはPCR検査や抗原検査では陽性になりにくいので、咳症状が目立つときに検査を行いません。

(マイコプラズマ感染症の検査方法)

① PCR検査 (確定診断方法)

お喉をグリグリする検査です。最も診断精度が高い確実な検査方法で、新型コロナウイルスのPCR検査と同じ検査方法です。那珂 Kids.CLでは院内で検査を行いませんので、即日で結果が判明します。



② 迅速抗原検査

お喉をグリグリする検査です。簡易検査法なので、偽陰性(マイコプラズマなのに陰性になってしまうこと)や偽陽性(マイコプラズマではないのに陽性になってしまうこと)があり得ます。現在流通している検査キットでは特に偽陽性が一定の割合で発生することが問題で、検査結果だけではなく症状経過とあわせて総合的に診断することが必要です。

③ 迅速IgM抗体検査

血液検査です。マイコプラズマの急性感染の有無に関わらず3割程度の人は陽性の結果がでてしまう場合があり、使用が推奨されていません。

④ 抗体検査

血液検査です。2週間間隔で2回検査を実施して、2回目の値の方が一定以上上昇していれば診断が確定します。確定診断できる検査方法ですが、2回採血が必要です。入院加療を行った場合などはこの検査方法を併用する場合があります。

<< BioFire SpotFire R Panel >>

BioFire SpotFire R Panelでは、インフルエンザや新型コロナウイルス以外にも、ロタウイルス・パライフルエンザウイルス・ヒトメタニューモウイルス・アデノウイルス・RSウイルス・ヒトライノウイルス/エンテロウイルス・マイコプラズマ・クラリスロマイシン・百日咳菌・バラ百日咳菌の感染の有無を1回のPCR検査ですべて判定することができます。当方は、**小学生以上の方・病児保育ご利用予定者の方を対象に検査を実施していきます。**

RSウイルス

ヒトメタニューモウイルス



パライフルエンザウイルス

ヒトライノウイルス/エンテロウイルス



<< 夏休み期間中に水痘(みずぼうそう)の地域流行がありました >>

水痘は麻疹や結核と並んで空気感染する疾患です。水痘ワクチンが定期接種化されるまでの時代は本邦でも年間10数人程の死亡者がでていた疾患です。

水痘の予防にはワクチン接種を2回受けることが推奨されています。

水痘ワクチンは1歳になって早期に麻疹風疹ワクチン etc と一緒に1回目のワクチン接種を受けた後、初回接種から最低3ヶ月以上あけて2回目のワクチン接種を受けます。水痘に罹らない、水痘を他の人にうつさない為にも、2回の水痘ワクチンが完了していないお子さんはお早めにワクチン接種を受けておきましょう！



<< 睡眠って大切 >>

すべての動物は眠るということが知られています。クラゲも睡眠様の行動をとるんだって！

日本人は世界的にみても睡眠時間が短い国民だと言われています。睡眠不足は様々な問題を引き起こします。一晩寝ないでいると、徹夜明けの脳は飲酒時（血中アルコール濃度 0.1%）と同じ程度になることが知られています。



完徹でなくても、1日4時間しか寝ない生活を5~6日、あるいは1日6時間を10日続けると、徹夜明けと同じぐらいまでパフォーマンスが下がるのだそうです。さらには、感情のコントロールや人格的な誠実さなどにも影響が出て

利他的な行為の抑制や人間関係の悪化や怒りの制御不全が生じやすくなるのが科学的に報告されています。

睡眠不足がたままることを「睡眠負債」といいますが、これによりメタボリック症候群や認知症やうつ病のリスクが高くなることも報告されています。一方で、ヒトはそもそも眠り過ぎることとはできないそうです。

30人程の20歳代の被験者に「いくらでも眠れるだけ眠ってください」と指示をすると、最初のうちは被験者は隠れた睡眠負債がたまっているため長時間寝るのだそうですが、徐々に落ち着き、10日程すると若者の平均睡眠時間は8時間20分程度となり、それ以上はもう眠れなくなるのだそうです。



つまり、8時間20分ぐらいの睡眠が若者達にとってはいちばんいい感じ！ってこと、なのかな？

こうした調査から、毎晩10時間以上も長時間眠っている人は、睡眠時無呼吸症候群やなんらかの隠れた睡眠障害や、その他のからだの不具合があって、そのために長時間の睡眠を必要していることが考えられるのだそうです。秋の夜長に、ご家族の睡眠、ちょこっと見直してみましようか。

<< つくしちゃん >>

つくしちゃんは、朝8時に起きます。夜は10時に寝ます。毎日、とっても規則正しい生活をしています。朝起きると、うーん！という感じで伸びをします。その後、診察室にいる「黒いとりちゃん」に朝のごあいさつに行きます。しばらく「黒いとりちゃん」を見上げながらお話をします。毎朝の日課です。



つくしちゃんは、時々お留守番もします。お留守番中は、お部屋の中をすいすいとかけまわって楽しく過ごしています。

この前のお留守番の時にはARINKOMURAのこども達が遊びに来てくれて、たくさん撫でてもらいました。楽しいお留守番だったね、つくしちゃん！！

<< 種子島の運動会 >>

種子島の秋は運動会の季節です。生徒数の少ない種子島の小学校は、小学生の運動会と、各校区の地区対抗の運動会が一緒に開催されます。こども達のダンスや玉入れの間に、大人も混じった種目があります。校区の大会で優勝すると町の運動会への出場資格が獲得できます。ご年配の方は経験豊かですので、それぞれ得意種目があり大活躍です。

競技もユニークで「ボールを転がしての焼酎のビン倒し」「20人位のムカデ競争」「校庭だけではない急な坂道を走る2kmロードレース」「棒の前後に土嚢をぶら下げて走る棒かつぎ」などなど…。

大人もこども達も真剣に準備して、練習して運動会に挑みます。こども達は勝つと優勝旗、大人は「島の泉」が授与され、夜はみんなで反省会です。

種子島のお酒「島の泉」



感染症流行状況 (2024 08/01~08/31 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	4	3	0	3
手足口病・ヘルパンギーナ	4	2	13	1
アデノウイルス	2	1	1	0
RSウイルス	11	12	1	2
ヒトメタニューモウイルス	1	0	0	0
ヒトライノウイルス				
エンテロウイルス	4	27		24
パラインフルエンザ	2	5		1
水痘	2	2	0	0
マイコプラズマ	0	0	0	5
COVID-19 (成人含)		44		23

しろやぎさんのお部屋から

ぶちやぎさんのお部屋に、そうさんの椅子があります。ある日、双子のお子さんが来てくれた時に、このそうさんを見つけてとっても気に入ってくれました。うん！お目が高い！これ『Eames Elephant』っていうんだよ。そうさんに乗ったり眺めたり、おままごとで料理作って食べさせてくれたりしました。そうさんに乗るとまだちょっと足がつかないので支えが必要でしたが上手にバランスをとって、歌を歌いながらご機嫌でした。とっても可愛い姿にほっこりするひと時でした。



今月の遊び紹介

トイレトーパーの芯でおもちゃ作り！

トイレトーパーの芯の片穴にカラーセロファン折り紙を貼り付けます。

横部分は、カラービニールテープを巻きつけてシールを貼ったりお絵かきしたりして好みのデザインに仕上げたら完成！簡単ですね！



望遠鏡みだいにのぞいたり、2つ合わせて音を出して楽しんだり、片穴に口を当てて声の変化を楽しんだり、コロコロ転がしたりと遊び方が色々あります。いっぱい遊んでくれました。



“おすすめ絵本”

ほく、お月さまとはなしたよ

やまびこという自然現象が描かれた可愛いクマくんのお話です。まったく同じ返事が戻ってきてもクマくんはそれがやまびこは知らず楽しく会話を続けます。一見、おもしろい光景に思えるかもしれませんが、静かな月夜にたたくむクマくんの純粋で一生懸命な姿に魅了されます。お月さまと話すときのクマくんの表情も見どころです。



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