

2019年度も一月過ぎました。インフルエンザの全国的流行が始まり、集団生活や家庭内で感染し、高熱と咳で苦しんだ方も多く診ました。不穏状態で来院される方も経験しました。集団感染で学級閉鎖もあり、インフルエンザを家族に広げないためには、部屋の乾燥を防ぐ対策や部屋の換気も重要です。他には、おう吐・下痢などの胃腸炎、結膜炎もあり、冬に多いケンケン咳をとともうグループ症状で来院されるケースもありました。この時期、皮膚の乾燥で受診される方、しもやけで来院される方も時々ありました。

1月19日午後には、水痘と帯状疱疹の勉強会があり大変参考になりました。口唇ヘルペスは、抗ウイルス剤の軟膏処方をしてきましたが、神経節への感染や侵襲から守るためには、5日間の内服が必要と話され、これからは全身を考慮したヘルペス治療をしていく必要性を学びました。帯状疱疹への新しい内服剤の効果についても聞きました。

1月21日の朝のテレビのニュースで、スマホの長期使用の実態や弊害が調べられ、内斜視などで物が二重に見える子どもの話がありました。ゲームなどでつい長い時間になっていないか、気を付けていく必要があります。

民放テレビで、300人の医者が勧める食材の話に興味を持ち観ました。10の食品ですが、1位から納豆、青魚、ヨーグルト、豆腐、酢、ブロッコリー、トマト、アボカド、キムチ、リンゴです。私の家でも、ほとんど取り入れている食材ですが、健康づくりを改めて考え直す機会になりました。トマトは、生よりスープで活用するなど、新しい情報も取り入れた番組でした。

今年の日曜日夜の大河番組は、熊本のランナーで、走る男として読売新聞でも連載されていますが、もともと身体が弱く、走りも遅かった子どもが、6キロの通学で走り始めて、嘉納治五郎との出会い、家族や兄の援助で大学に行き、走るきっかけともつながり、マラソンにも参加、日本の有名な箱根駅伝のルーツも作った人が主人公です。何かひとつでも取り柄を持ち、頑張ることや体力づくりの必要性、粘りなどのことも改めて学んでいます。

20日には、毎年参加している枕崎ジョギング大会があり、60代の部で3位に入賞しました。日頃の朝5時から練習の成果です!

2月27日は、沖縄辺野古基地建設への県民投票が実施されることになり、人ごとでなく、ほっとしていません。軟弱な地盤が見つかり、珊瑚などの環境保全も十分ではなく、赤土混じりの土砂導入、今の基地負担も問題ですが、多くの日本の税金をかけて作る意味があるのか?日本人の人権が守れない、地位協定の問題を皆様はどう考えますか?関心を持っていきましょう!小児科外来では、保育条件を守る、よりよい保育ができるための署名活動にも取り組んでいます。2月いっぱいです。よろしくお願ひ致します。

## すくすく子どもたち



### 健康 異物飲み込み呼吸困難

小堀 勝充

はじめまして、埼玉県で25年ほど子どもたちを診療してきた小児科医です。診察室や子育てサークル、病児保育室などで出会った子どもたちについて、お話をしていきたいと思ひます。

診療時間外の病院に電話がかかってきました。1歳前の乳児が昼頃から「オウエ、オウエ」と気持ち悪そうにしているの、診てほしいということでした。

救急外来で診察すると熱も下痢もありませんが、確かに気持ち悪そうにオウエツといっています。病院に向かう車中で嘔吐(おうと)した物に赤い血のようなものが混じっていたと、お母さんは心配そうです。

すぐに診察を始めると突然嘔吐があり、確かに吐物に血液が混じっています。出血を確認するために鼻から細いチューブを胃の中に挿入して、胃洗浄を試みました。ところが胃の中に血液は認められません。

すっきりしないまま、いったんチューブを抜いたところ、突然呼吸が弱くなり呼吸が止まりそうになりました。すぐに胸を圧迫して補助呼吸を開始。大量の嘔吐があり、その吐物の中に直径4~5cmのビニール製のシールのようなものがありました。その後、呼吸は正常に戻り吐き気も軽快。このシールは中に磁石が入っていて椅子に貼ってあり、それを飲み込んだようでした。耳鼻科医に内視鏡で見せると声帯付近に傷とむくみがあり、シールがのどに引っかかっていたようです。縦になつてのどに引っかかっていたシールがチューブを抜く時に倒れてのどに詰まり、窒息しかけたようでした。

乳幼児は手に触る物は何でも口に入れてしまいます。手の届くところに置かないことが大事です。たばこやボタン形電池などは大変危険です。誤って飲み込んだものを持つか分かるようにして、すぐに受診しましょう。(医療生協さいたま・熊谷生協病院長 小児科医)

### 子育て 心豊かに絵本の時間を

高附 恵子

子どもは成長するにつれてどんどん好奇心旺盛になっていきます。「どうして?」「なんで?」と質問攻めの時期は困ってしまうこともありますね。「頭の中には何が入っているの?」私も子どもたちにこう聞かれて困ったことがありました。その時、助けてくれたのは絵本でした。

科学絵本や図鑑などで一緒に調べると、考えたり想像したりする力が、ページをめくるたびにその子のペースで膨らみます。絵本は子どもに読ませる本ではなく、大人が読んであげる本です。そしてその時間が親子のコミュニケーションを深めてくれます。1人で読めるようになってもぜひ読んであげてください。

読んでもらって大好きになった絵本は、また自分で何度も読みたくなります。そして思い出の宝物になります。この絵本は「あの時、パパの膝に抱っこされて読んでもらった」「ママと一緒に寝る時に読んでもらった」と絵本の内容だけでなく絵本を読んでもらった時の風景が、大きくなって親の愛情を感じる思い出になっていくようです。

テレビやビデオ・携帯電話などに子育てを助けてもらうことはありますが、弊害も言われています。テレビは情報が一方的に流れるので、待ってくれませし、子どもの名前も呼んでくれませし。子どもは、共感してくれる人が欲しいのです。「おもしろいね〜」とか「どの車が好き?」とか顔を見合わせたり、うなずいたりしてくれる人を求めています。

完全に排除することは難しいですが、機械に使われず人間主体でありたいですね。

情報が多く、何でもスピードの速い時代です。だからこそゆっくり育てたいこともあります。早くしゃべれるようになったから、早く歩けるようになったから優れているのではないことは、みんな気づいています。自分の存在を認めてほしくて、人のぬくもりをいっぱい感じたい乳幼児期は、先を急がず、「ゆっくり」を意識して、心を豊かに育てたいですね。

(日本幼年教育研究会講師)

## 2月の予定

- ❖2月13日(水) 骨盤体操  
10時~11時半 生協会館5階  
講師:今和泉美貴先生  
参加費:1回500円(保険料込)
- ❖2月18日(月) リフレッシュヨガ  
11時~12時 生協会館5階  
講師:狩集英里子先生

【お問い合わせ・お申し込み】

鹿児島医療生協 健康まちづくり部 TEL:260-3532(片平)

- ❖2月25日(月)「すこしお」調理と学習会  
美味しく 減塩のポイントを知って健康に!  
9時30分~13時30分  
勤労女性センター(さんは一と)  
※鴨池公民館向かい  
参加費:調理実習代(500円程度)  
講師:鹿児島生協病院 管理栄養士

### 麻疹・風疹混合ワクチン(MRワクチン)はお済みですか?

2回接種になっており、1期は1歳になったら早めに。2期は就学前(年長)に受けます。公費で受けられる期限があり、1期は1歳代までです。2期は3月31日までとなっております。

予防接種の時間帯 月曜日 15時半~17時  
金曜日 15時~17時

鴨池生協クリニック小児科 TEL:252-1321

## インフルエンザが流行しています。ぜひマスク、うがい、手洗いを徹底実行しましょう。

### 日常でできるインフルエンザ予防

- ・人ごみや繁華街への外出をひかえる  
インフルエンザは人と人との接触によってうつる感染症なので、うつらないためには人との接触機会を減らすことが有効です。
- ・外出時にはマスクをつける  
マスクをつけることで、飛沫感染をある程度ふせぐことができます。
- ・室内は加湿器 や めれたタオルを干す、などで適度な湿度を保つ  
空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器やめれたタオルなどを使って適度な室温 (22℃) 湿度 (50~60%) を保ちましょう。
- ・バランスの良い食事と、じゅうぶんな休養をとる  
体力や抵抗力が落ちるとインフルエンザにかかりやすくなります。日頃からバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。
- ・うがい、手洗いをきちんと行なう  
手やのどの粘膜にウイルスが付着している可能性があるため、こまめにうがい手洗いをするように心がけましょう。手洗いは30秒かけていねいに。
- ・咳エチケットを心がける  
インフルエンザにかかって咳などの症状がある人は特に、まわりの人へうつさないためにマスクをつけましょう (咳エチケット)。



### 隠れインフルエンザ!?

一般的にインフルエンザは非常に強い症状・発熱が出ますが、そういった症状がなく、検査をするとインフルエンザウイルスが検出される方があります。正式名称ではありませんが、これを隠れインフルエンザと呼んでいます。

そもそも発熱は免疫機構が体内に侵入したウイルスから体を守ろうとする反応の表れ。つまり若く体力のある人ほど症状が現れやすいが、高齢者や体力のない人の場合、強い症状が出ない場合も多い。また、すでにインフルエンザワクチンを接種した人も症状が軽いため、気が付かないケースが少なくない。

さらにインフルエンザB型は胃腸症状や消化器官に症状がでるが高熱にならないことが多く、風邪や花粉症と判断が付きにくいことが。12月~2月にかけて大流行するのがA型で、A型の流行が治まってくる2~3月にかけて増えるのがB型です。とくにA型にかかった後、抵抗力が落ちているときにB型に感染する人も多く、くれぐれもご注意ください。

### かかったかも?不安の前にすぐ検査 ただし、早すぎても陰性になることが

迅速診断キットでおおむね10分程度で結果がわかりますが、インフルエンザが発症して間もない段階では、インフルエンザウイルスの量が少ない場合もあり、陰性と出ることもあります。医師は検査結果だけでなく、症状や周辺の流行状況なども考慮して総合的に判断し診断します。

### インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかったら、安静にして、できるだけ休養をとるようにしましょう。また、睡眠と水分を十分にとることが大切です。インフルエンザは感染しやすいので、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。インフルエンザの治療に用いられる薬として、抗インフルエンザウイルス薬があります。これは、医師がその必要性を判断して処方される薬です。その他、インフルエンザウイルスには直接効果はないですが、解熱剤や抗菌薬(抗生剤)を処方されることがあります。これらも一人一人の症状や体調によって処方の内容が異なるので、医療機関できちんと説明を受けるようにしましょう。アスピリンやジクロフェナクナトリウムという成分が入っている解熱剤は、小児の脳症などの症状を急速に悪化させる傾向があるので、原則として使用すべきではありません。アセトアミノフェンという薬は安全性が比較的高いと言われています。



抗インフルエンザウイルス薬は、適切な時期(発症から48時間以内)に使用を開始することで効果が期待できます。

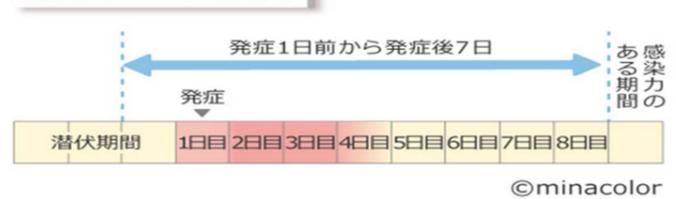
お薬を使うと熱が早く下がりますが、お薬は指示された回数、日数をきちんと守ってください。ウイルスは解熱後も鼻水や痰の中に残っていますので、治療を途中でやめると薬が効かずウイルスを増やす危険性があります。

- ・鼻水、痰をティッシュで拭きとった場合、ビニール袋に入れ、捨てる際には袋をしっかりと閉じてください。ご家族用とは別にしてください。
- ・自宅でもマスクを着用していただき、できればご家族とは居室を別にしてください。ただし、急性期は目を離さないなど注意が必要です。
- ・入浴は、解熱後1日熱がないのを確認し体調が回復したら構いません。1週間程度は最後に入浴してください。

### 子どもの出席停止期間の考え方(学校保健安全法施行規則)

- 小学生以上の場合=発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過
  - 幼児以下の場合=発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過
- 日数を数える際は、発症(発熱が始まった日)は含まず、翌日を1日とします。

### 感染力のある期間



### インフルエンザの合併症に注意

子どもに多い合併症【インフルエンザ脳症、中耳炎、熱性けいれん、気管支炎、肺炎】

子どもの合併症で、最も怖いのはインフルエンザ脳症とされています。5歳以下の幼児は注意が必要です。毎シーズン100例近い報告があり、死亡率が約30%と高く、後遺症が残ることも少なくありません。インフルエンザ脳症は進行が早く、発熱から急激に発症する事が多くあります。

インフルエンザの症状があり、けいれん、意識障害、異常行動などがみられた場合は、早急に病院を受診しましょう。子育てサイトより引用

### インフルエンザ治療薬 昨年発売「ゾフルーザ」

インフルエンザが猛威を振るう中、昨年3月に発売されたばかりの治療薬「ゾフルーザ」に人気が集まっている。1回だけの服用で済むなど、既存薬に比べて使いやすいため、製造販売元の塩野義製薬は増産の検討を始めた。ただ、薬が効かない耐性ウイルスがでやすいうという課題もあり、専門家は「安易に飛びつかず、監視を強化する必要がある」と慎重な使用を呼びかけている。

ゾフルーザは、ウイルスが細胞内で増えるのを抑える働きがある薬で、タミフルなどの既存薬とは仕組みが異なる。回復までの期間はタミフルと同程度だが、服用翌日に患者から検出されるウイルス量は少ないため、感染拡大を抑える効果が期待される。専門家は「対策の手段が広がるのは良いこと」と歓迎する。また既存薬は吸入や5日間の服用が必要だったが、ゾフルーザは1回の服用で済む。薬を指定して処方を求める患者も多いという。

しかし慎重な使用を求める声もある。治験で12歳未満の子ども23.4%に服用後、耐性ウイルスが出たためだ。12歳以上も9.7%で、タミフルと比べて高い。耐性ウイルスを保有する患者は回復に時間がかかるほか、外部に拡大すれば薬自体が使えなくなる恐れもある。川崎健康安全研究所の岡部信彦所長は「現状では問題ないが、観察が必要」と話す。

現時点で目立った副作用の報告はないが、注意が必要だ。千葉県亀田総合病院は「利用が増えるに伴い治験では判明していない副作用が出る可能性がある」として今シーズンは処方しない方針。日本小児科学会も「十分なデータがない」として推奨していない。

同病院感染症科の細川直登部長は「利便性よりも安全性を優先するべきで、医師は求められるまま処方するのではなく、薬の特性を患者に説明する責任がある」と訴えている。(南日本新聞1/25掲載より)