

こども通信

冬の訪問が近づいてきました。と
いうよりもつ々になっていますね。
急に寒くなる日もあります。イン
フルエンザ流行も早く始まりまし
た。年末年始に向かって、体調を整
えてお過ごし下さい。

* * *

もう1年を振り返る頃に
なりました。さて今年はど
んな年だったでしょうか。
やはり自然災害の恐ろし
さを痛感した年だったので
は。次々にいろんな、そして大規模
な災害に見舞われました。一文字で
表すと「災」「禍」など、暗い漢字
を思い浮かべてしまします。

また、政治や行政の貧しさも大い
に感じました。一部の政治家が自分
たちと一部の人たちの利益のために
行動し、それを行政が盲従している
様は、見ていて情けない。人として
るい話ができるといいのですが。
さて来年はどうなのでしょう。明

生に向けて「言葉と
行動が偽りや欺瞞で
あることが少なくな
い今の時代において、
特に必要とされる誠
実な人となつて下さい」と講話され
ました。多くの学生はこのシンプル
なメッセージに感銘を受けたことであ
ります。



さきほどローマ教皇が日本を訪問
されました。長崎、広島の地から核
兵器廃絶を訴え、核爆弾の保有が核
戦争の抑止力になることないと断
言されました。正論です。

どうなのかと思います。

塙田こども医院

小児科・アレルギー科
上越市栄町 2-2-25
TEL 025-544-7779(代)
025-544-7779(保育室)
FAX 025-544-8456
各種ネット予約
www.0255447777.com/i
ホームページ
www.kodomo-iin.com

感染症情報

インフルエンザがすでに流行期入りしています。例年より2か月ほど早く流行り始めました。今のところ流行の勢いはさほど強くありませんが、注意していて下さい。本格的な流行は1~2月になるのではないかと思います。年内には予防接種をすませておいて下さい。

夏かぜの一つの手足口病の流行はまだ続いているが、発生数は減少傾向で、次第に終息に向かっています。また今シーズンに2回、手足口病にかかる方がいます。複数のウイルスが同時期に流行しているためです。

感染性胃腸炎の発生が若干見られています。これからも寒い時期に多く発生しやすいので、注意していて下さい。

R Sウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症の発生が続いている。気管支炎、肺炎、喘息発作などをおこす感染症で、伝染力も強く、集団発生しがちです。園での流行状況に気をつけて下さい。

この他、百日咳の発生も時々見かけています。咳がとても強く、咳き込んで吐くこともあります。ワクチンで予防できる感染症ではあります、5~10年ほどで抗体価が低減していきます。小学生以上では強い咳き込みがあれば百日咳も考慮する必要があります。

溶連菌感染症、アデノウイルス性咽頭炎も少しづつ発生があります。いずれも発熱と咽頭痛が特徴です。登園停止になる感染症です。

風疹や麻疹の発生は当地ではありません。

年末年始休診のおしらせ

- 12月29日(日)~1月5日(日)まで年末年始の休診をいただきます。例年より長期になります。申し訳ありません。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひいたします。この間は上越休日夜間診療所をご利用下さい。
- わたぼうし病児保育室もこの間は医院といっしょにお休みです。
- 新年は1月6日(月)より通常通りに診療と病児保育をいたします。

今月の予定

院長出務

- 上越市乳幼児健診 18日
- 上越市夜間診療所勤務 18日(副院長)
- 上越有線放送 「健康ライフ」 17日
- FM上越「Dr.ジローのこども健康相談」 毎週木曜午後1:20頃~(76.1MHz)
- 感染症情報(毎週) FM上越:木曜午後1:35頃~
- 上越有線放送:月曜午後6時~(番組内)

インフルエンザ

例年よりずいぶんと早く流行り始めているインフルエンザ。もうかつてしまつた方もおられるかも。

これまでインフルエンザA型のH1というウイルスが検出されています。これは2009年に発生したブタ由来の新型インフルエンザです。翌年以降は地球上にそのまま定着し、季節性インフルエンザとして毎年流行を繰り返しています。

ウイルスが生まれて10年が経ちましたが、まだ元気に活躍(?)し、私たちを苦しめています。

実は沖縄や九州など、比較的気温の高い地域では夏に流行がおきます。また熱帯地方では一年を通して発生があります。

気象状況の変化もあり、もしかしたらインフルエンザは冬の感染症だという「常識」が変わっていくかもしれません。

ただ、現在はやはり真冬に大流行するものです。1月から2月がピーク。その時に向けて、今から準備を

してみて下さい。

●ワクチン接種を早めに

最も効果的な予防法はワクチン接種です。ウイルスの形が毎年のように少しづつ変化していますので、ワクチンも毎年新しいものが用意されています。12歳までは2回、13歳以上は1回の接種です。ぜひ年内に済ませるようにして下さい。

残念ながら、ワクチンの効果は限定期です。受けければかかるなくてすむ、という確実な効果はありません。でも受けておくと、かかる頻度が下がるのは確かです。また、血液中に抗体を作るため、重症化を予防する効果も期待できます。

さらに、周囲に伝染させる可能性も小さくなります。とくに周りに乳幼児や高齢者など、「インフルエンザ弱者」がいる場合は積極的に受けほしいです。

まだ任意接種の扱いであり、個人負担があります。法律による整備はまだされていませんが、ワクチンそのものは医薬品としての補償制度があります。

新しいワクチンを開発中です。とにかく鼻の粘膜に抗体を作るワクチン(点鼻)は、侵入口に免疫を作るため、かかりないようになるという効果があります。

●治療薬の使いかた

もしかしたら、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬を使用するのが一般的な治療です。

来年の薬は十分な効果がまだあり、今シーズンも活躍することでしょう。体調管理に十分に気をつけ、インフルエンザに立ち向かいましょう。昨年デビューした「ゾフルーザ」は、耐性ウイルスを発生しやすいとされ、子どもたちには使用は推奨されなくなりました。

経験的漢方論(12)

風邪にきく漢方いろいろ(1)

小児科外来でもっとも多い患者さんは「風邪」(または感冒)でしょう。熱、鼻水、喉の痛み、咳などが主な症状です。多種のウイルスが原因になっています。

これらの症状が強くなっている場合には、「鼻炎・副鼻腔炎」「咽頭炎」「気管支炎・肺炎」と呼ばれ、それぞれにあった治療を行います。

また子どもたちは風邪から合併症をおこしてしまうことがあります。その一つ、中耳炎になってしまふと、抗菌薬を使うなどの他、耳鼻科的な治療も必要になります。また下痢や吐き気といった腹部症状を来していれば、それに対する治療も行います。

では、風邪ではあるけれど、症状がとくに強くない場合はどうするか。実は西洋薬にはその答えがありません。

とくに風邪の初期症状である寒気(さむけ)、だるさ、あるいは「何となくいつも違った感じ」に対して、西洋治療は無力といつてもいいかもしれません。もちろん寒気があれば本人が楽になるまで暖めるようにします。この時に解熱鎮痛剤は効果がないどころか、かえって体がだるくなることもあります。

そこに登場するのが漢方です。風邪に用いる漢方はいくつもあります。その時の様子によって使い分けていきます。

寒気が強い時には体を暖める漢方を。熱が出きった後の状態は発汗作用のある漢方を。何となくだるい時に使う漢方もあります。高齢者に使えます。

もちろん子どもたちに安心して漢方は使えます(飲みにくさはあります)。

風邪の治療は漢方薬の独壇場と言つてもいいかもしれません。