

こども通信

新年度が始まりました。当地でも桜が咲き、華やかなスタート・・・と言いたいところですが、まだ暗雲が晴れません。むしろ大嵐がやってきそうな気配。不穏な春です。

* * *

新型コロナウイルス感染症の拡がりを阻止するため、政府は全国一斉休校を求めました。子どもたちをコロナから守る、という目的だと総理は言いましたが、どうだったのでしょうか。



また休校になることによって、親御さん（とくに母親）が仕事を休まなくてはいけない事態にもなりました。とくに医療職は女性が多く、そのためにある病院では外来を休むなど、悪影響もしました。

1か月に渡る休校は、子どもたちにさまざまな影響をもたらしています。学業のみならず運動もできず、友だちに会えず、ストレスはたまっています。

患者発生がないところで休んでも、効果はありません。すでに市中感染がおきているかもしれないから、こののであれば、学童クラブや保育園は休まなくていいのか何よりも重症になる可能性が大きい高齢者を直接守る方策が必要ですが、そこはノータッチ。

今後、実際に新型コロナの流行が始まれば、子どもも大人も自宅待機が必要になります。

本当に必要な時に行動制限を行ってしまった。そのために、できるだけマスクは着用を。そして、感冒症状があれば、自宅でしっかり休むこと。まずはこういった基本を大切に。もし新型コロナが心配な方は、保健所からの指示に従って行動してください。

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

インフルエンザの流行はすでになくなり、終息かと思っていたましたが、3月下旬に一部の保育園でB型インフルエンザの集団発生がありました。B型は春先に流行しやすく、もうしばらく注意して下さい。

溶連菌感染症が発生していて、県内に「警報」が出されています。発熱とともに咽頭痛が強くなる感染症で、的確な抗菌薬による治療が必要です。また10日程度内服を続ける必要があります。

感染性胃腸炎の発生もやや多めです。小児は脱水や低血糖になりやすく、ぐったりとしている場合はすぐに受診して下さい。

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。

風疹や麻疹の発生は当地ではありません。

新型コロナ感染症の流行が迫ってきます。日本でも首都圏などで急激な患者増加。地方でも今後発生が始まり、いずれ大流行になる可能性は十分にあります。今後の情報には十分ご注意を。

日頃から不要・不急な外出は避けるべし（大した用もないのに出歩くな！）。とくに人混みには出かけないように。手洗いをしっかりと。できるだけマスクは着用を。そして、感冒症状があれば、自宅でしっかり休むこと。まずはこういった基本を大切に。もし新型コロナが心配な方は、保健所からの指示に従って行動してください。

マスク着用のお願い

- 発熱、咳、くしゃみなどの症状がある方は必ずマスク着用を励行して下さい。
- くしゃみをする時はティッシュペーパーやハンカチで。それがなければ袖で口と鼻をおおいましょう（咳エチケット）。
- 現在、一般的な医療機関では新型コロナ感染症が疑われるお子さんの診療はできないことになっています。必要な方は保健所に連絡し、指示をもらって下さい。

今月の予定

院長出務

上越市乳幼児健診 8日
上越市夜間診療所出勤 15日（副院長）
上越市谷浜小学校健診 22日

上越有線放送 「健康ライフ」 21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）

直ちに行動を！

新型コロナウイルス感染症は、昨年末に中国で発生し、まず最初は中國での大流行。そのご世界中に飛び火し、現在は欧米での大規模で破壊的な流行がおきています。わずか数か月でパンデミック（世界的な大流行）に至りました。

そしてイタリアなどでは重症者を診療しきれないという「医療崩壊」が生じています。

まだくすぐつていている日本ですが、封じ込める事はできない感染症です。いつかは大流行になることでしょう。

その時に、「医療崩壊」を起こさないよう、今から注意し、必要な行動を起こして下さい。

重症化しやすいのは高齢者や基礎疾患のある方。若い方も少数ですが重症になることもあります。

先日、タレントの志村けんさんが重症の肺炎で亡くなりました。詳細な病状は分かりませんが、70歳という年齢に加えてどうした喫煙、飲

化し、人工呼吸器を装着し、それでも死に至る方々の様子が報じられていました。最愛の方を、近親者さえ死に際にも会えず、葬儀も行えないな

ど、とても悲惨な状況にもなっています。

●外出を控えましょう

新型コロナにかかるて重症になりやすい高齢者は、できるだけ自宅にとどまり、他との接触を避けましょう。

若い方も、自分は軽くすむかもしれないが、他人に移す可能性があります。「被害者」になると同時に、「加害者」になります。家庭内に高齢者がいる場合はとくに注意が必要です。

3つの「密」が問題・「密閉」「密集」「密接」の条件がそろう環境が感染を拡げるきっかけになります。こう

いった所には決して行かないように。高齢者などを守るためにもぜつたに必要なことです。

マスクで守る！

マスクの効果については、他の人にうつさないため、というのがこれまでの「定説」です。風邪をひいた時はマスクを着け、周囲に飛沫を飛ばさないようにする。そんな咳エチケットが求められています。

「健康な人がマスクを着けることは必要ない」とWHOや専門家は言っていますが、どうも違うのではないか。

人と話をする時、距離が使いとお互いにツバ（飛沫）を飛ばし合います。この時にマスクをしていれば、完全ではないにせよ、大きな飛沫はマスクが受け止めるでしょう。

接触感染は、手についたウイルスが目や鼻の粘膜に着くから（皮膚からウイルスが侵入することはありません）。私たちは知らず知らずに手が顔にいったり、鼻をかいしたりしがちです。とくに子どもはそうでしょう。この時、マスクをしていれば、鼻に手が行く動作はなくなります。

やはり、マスクには自分を守る効果があるのです。

さらに、新型コロナは無症状のままの人もいますし、潜伏期中にも感染力があります。こうした人もマスクをしていれば他人を守ることにつながります。

たかがマスク、されどマスク！ 日頃からマスクをする日本の習慣は、実はとても大切なのではないかと思います。

マスク不足ですが、洗えるマスクでも大丈夫ですよ。

酒をしていたことが病気を悪化させたことは想像に難くありません。

諸外国のニュースには、急激に悪化し、人工呼吸器を装着し、それで

感染によって拡がります。やはり、ふだんからマスクを着けておくこと

が予防になるはずです（詳しくは別枠を参照）。

しかし、禁煙すればニコチンなどによる悪影響は数週間でなくなり、

免疫系は正常に戻るとか。

今からでも遅くありません（とい

うより、今からしかできませんが）。

しかし、禁煙すればニコチンなどによる悪影響は数週間でなくなり、