

# こども通信

年の初めから大雪に見舞われ、こ

こが雪国だということを知らされ  
れました。

もうあんな降り方はしないとい  
い。早く春になってほしいな。今年  
の桜は、例年以上にとっても綺麗に  
見えるだろうな。

そう思う日々です。

\* \* \*

毎日、自宅前の除雪に追  
われていました。そんな時  
に、普段はあまりお付き合  
いのないご近所の方と顔を  
合わせることもありました。

大変だね、頑張つてね、気をつけ  
てね。そんな短い挨拶を交わすだけ  
ですが、心の交流ができたように思  
います。

地元の童話作家の杉みき子さんの  
作品を思い出しました。その中には、  
雪国で暮らす人々の情景が優しく描



かれています。

雪道をすれ違つ時、一人が道から  
外れて待っていて、「ごめんくださ  
い」と一言話してまた離れていくと  
いう描写もありました。

豪雪という困難な状況にある中で

は、お互いが譲り合いなが  
ら、それぞれができること  
をやっていく。そのことが  
生活する上で大切です。一  
人だけでは生きていけませ  
ん。

雪道で車がスタックして  
いると、周りの人たちが手  
助けしてくれます。私もそうしまし  
た。

道路の両脇は大きな雪山ができ、  
狭くなった道路を譲り合いながら走  
行しています。脇から出てくる車が  
いたら、止まって、先に出させてあ  
げます(出てくる方がとても怖いん

**塚田こども医院**  
 小児科・アレルギー科  
 .....  
 上越市栄町 2-2-25  
 TEL 025-544-7777(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

**新型コロナウイルス感染症**は収束の兆しが見えてきません。世界では患者数が1億人を超え、日本でも都市部での流行が拡大し、市中感染になっています。政府は首都圏を中心に緊急事態宣言を発令し、新潟県も独自の警報を出しています。上越市内でも高齢者施設での小規模流行が発生するなど、本格的流行がいつ始まっても不思議ではない状態になっています。

流行地との往来を避け、多人数での会食を控えるなど、できる限り接触を避けるようにしてください。また日頃から行っているマスク着用、手洗い、周囲の人との距離を十分にとるなどの対応もしっかり行ってください。

今後新型コロナが疑われる時には、あらかじめかかりつけ医に電話連絡をし、その指示にしたがって受診するようお願いいたします。

当院ではいざという時のために隔離棟を準備するなど、必要な対応をしています。

**溶連菌感染症**と**アデノウイルス性咽頭炎**が少数ですが発生しています。溶連菌感染症は抗菌薬の治療が必要です。

**感染性胃腸炎**も若干の発生があります。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。

**インフルエンザ**の流行はまだ始まっていません。

**風疹**や**麻疹**の発生は当地ではありません。

です。  
私もずいぶん運転が優しくなりま  
した(笑)。  
大きな災害に見舞われ、大変な体  
験をしましたが、決してマイナスの  
ことだけではないようにも思いま  
す。というか、これをこの先に生か  
していきたいです。  
雨降って地固まる。いや、雪降つ  
てこの地がより豊かになるといいな  
と思っています。

## 今日の予定

### 院長出務

上越市夜間診療所出務 17日(副院長)

上越有線放送 「健康ライフ」 16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)

## 新型コロナウイルス

## マスクの予防効果

新型コロナウイルス感染症が当地にもいよいよ迫ってきたと感じています。世界では患者数が1億を超え、国内でも40万人近くに。この地域だけは流行しない・・・お願いしたいですが、ありえないストーリーかとも思います。

仮に流行するとしても、一挙に多くの感染者が出てしまうと、医療機能が破綻します。助かるはずの命が救えなくなってしまう（東京などではすでにそういった医療崩壊になりつつあるようです）。

## ●マスクの必要性

一人ひとりがかかり予防策を講じておくことが求められます。一番は他の方との接触を避けるこ

と。2メートル以上の間隔があれば、飛沫感染のリスクはさほどありません。それ以内で接触する際はマスク着用が必要です。感染させることも、感染を受けるリスクも同時に軽減されます。

マスクは着けることに意味があるわけではありません。戸外で周囲に人がいない時や、部屋で一人にいる時には感染させるリスクはなく、マスクは不要です。

## ●マスクは不織布を

また、マスクの素材も問題になります。不織布（使い捨て）マスクが一番効果があります。一時期は品薄で高額でしたが、今は潤沢に供給されていますので、まとめ買いしておくことをお勧めします。

布やガーゼのマスクはやや効果が落ちますので、それを承知して使用してください。ウレタンのマスクは息がしやすく、スポーツ時に適していますが、その分、飛沫はそのまま出ていくので、予防効果はほとんど期待できません。特に自身が症状がある場合にすべきではありません。

使用中のマスクの表面にウイルスが付着している可能性があり、着脱時に注意が必要です。マスクの角、またはヒモを持ち、マスク表面を触らないようにしてください。

マスクの代わりに口に透明のアクリル板（マウスシールド）を使っている政治家や芸能人などをテレビでは散見しますが、全く効果はなく、誰か注意してくれないかな。

## ●子どものマスクは？

子どもたちにとっては難しいですね。WHOは5歳以下はマスクは不要とし、12歳以上は大人と同じ扱いを求めています。日本小児科学会では2歳未満はマスクは呼吸困難を起す可能性があるため、してはいけません。整理すると

- ・マスクは乳児にはしない
- ・幼児（園児）は無理強いしない
- ・学童（小学生）は布マスクでいい
- ・中学生以上は不織布マスク着用をということになるでしょう。

## ●皮膚からは感染しない

予防にとって大切なことがもう一つあります。それは「感染の入り口は粘膜面」だということです。皮膚から入るわけではありません。仮にウイルスが手に付いても直ちに感染はしません（手荒れがひどかったり、傷があれば感染することもあります）。

しかし、その手で鼻、口、目などの粘膜を触ってしまうと感染してしまいます。例えばマスクをきちんとしているでも、ウイルスの付いている可能性のある手で鼻や口をいじってはいけません。

逆に、手にウイルスが付いても、その後でいねいに洗い流すか、消毒すれば、感染することはありません。衣服や靴に付いていても、そこを舐めなければ問題はないのです。

外国の人々も、今ではマスク着用は常識になりました。日本人は以前からマスクをする習慣があります。が、もしかしたら間違ったマスク着用方法になっていないでしょうか。今一度見直して、新型コロナウイルス感染の予防に役立ててください。

新潟県新型コロナ受診・相談センター

(毎日 24 時間対応)

電話 025-256-8275

上越保健所 (平日日中のみ)

電話 025-524-6134

新潟県福祉保健部健康対策課

電話 025-280-5200