

今年は雨続きで、いかにも“梅雨”という感じのこの頃。夏休みには晴れてプールや海、山で思いっきり遊べるといいですね！守谷市では学校の夏休みが少し短くなったようですが、いろいろと夏ならではの体験をしてほしいと思います。



夏かぜが増えてきました

手足口病

その名の通り手足や口の中に、小さい米粒のような水疱っぽい発疹ができる病気。膝周辺やお尻も発疹が出やすい場所です。熱が出る場合もありますが、たいがい1-2日で解熱します。手足口病を起こすウイルスは何種類もあり、年によって発疹の感じも微妙に違うようで、時々全身に多数の水疱ができる派手なタイプや、後から爪が変形脱落する例も見かけます。



いずれにしても自然に治るのを待つしかなく、発疹消失後も長期にウイルスを排泄しているため、数日お休みしても園や学校での感染防止は期待できません。熱がある時や口が痛くて食べられない時はお休みしてもらいますが、発疹のみで元気な時は登園登校してもよいでしょう。

ヘルパンギーナ

喉の奥に水疱ができ2-3日高熱が出る病気です。「ヘルパンギーナですね」と診断した翌日などに「手足にも発疹が出てきました～」と言われることもたまにあります。ま、その辺は同じ夏風邪ウイルスの仲間ということでご容赦を。これも自然に治るので、水分をよくとり、喉にしみないような物を食べてほしいです。

その他

急に高熱が出て1-2日で下がるものや、手足口病とも言い難いちょっと変わった発疹を伴うものなど、はっきり病名はつけられないけれども、夏かぜウイルスが原因と思われる場合もしばしば。

夏かぜは、いずれもウイルスが原因になっているため、抗生物質などは効かず、自力で治るのを待つしかありません。水分をよく摂り、ゆっくり休ませましょう。時に髄膜炎を起こすことがあり、発熱・頭痛・嘔吐などの症状がみられる時は要注意。まれですが、脳炎や心筋炎といった合併症もありますので、意識がおかしい、けいれんが止まらない、何か苦しそうという時は、ただちに受診してください。

便秘の悩み

便秘で悩んでいる赤ちゃんやお子さんが結構います。便が数日出ななかったり、出ても小さいコロコロの便が少量しか出なかったり、排便時に息んでもなかなか出ず肛門が切れて痛がったりするのは便秘症

です。便秘症のほとんどは、原因のわからない体質的なもので「機能性便秘症」と呼ばれます。便が腸内にとどまっていると、水分が吸収されて段々と硬くなり、硬い便を出すときに肛門を痛がって排便を我慢し、放っておくとますます便秘が悪化します。

水分や食物繊維の多い食事をするようにする、トイレに行きたくなくなったら、がまんせず行くようにする、トイレにすわる習慣をつけるなど生活習慣を見直しても便秘の状態が続くときは早めにご相談ください。

まずは、溜まった便を浣腸や薬で出し、その後、便を軟らかくし再び直腸に溜まることのないように、生活習慣や排便習慣の改善、食事療法と並行して薬物療法を行います。こどもの便秘に使われる薬はいずれも安全性が高く、「クセ」になることはほとんどありません。便秘の状態が続いているより安全で、長い目でみてもよいことです。

感染症流行状況

手足口病が増えてきました。

以前は秋から流行することの多かったRSウイルス感染症ですが、最近夏場から流行が始まっています。今年も何人か出てきましたのでご注意ください。

感染症	人数(人)
溶連菌	39
アデノウイルス	5
RSウイルス	4
ロタウイルス	0
マイコプラズマ	1
インフルエンザA	0
インフルエンザB	0
ヒトメタニューモウイルス	0

(2019. 5. 27~6. 29)

今月の一冊

「パンダくん ほしぞらでおよいだよ！」

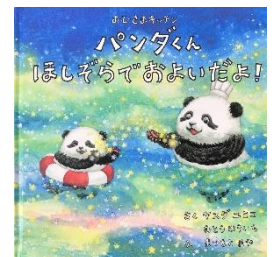
作：ヤスタ ユミコ

むとうゆういち

絵：まつもと まや

動物たちは天の川で泳ぐのが大好き！みんな水着に着替えたら、いかに乗って夜空に向かって出発！

動物たちの不思議な楽しい1日、子どもと一緒に夜空を見上げたくなる絵本です。(T.K.)



今月の予定

7月18日(木) つくばみらい市1歳6か月児健診
26日(金) 守谷市1歳6か月児健診