

太陽と地球の位置関係で立春の日は変わり、1985年以降30年以上2月4日が立春で3日が節分・豆まきの日でしたが、今年は2月3日が立春、2日が節分だそうです。立春とはいえ今が1年で最も寒く、これから寒暖が繰り返される季節、皆さま体調にお気をつけください。

花粉症も今年は昨年より花粉飛散量が多いと予測されており、目のかゆみ、鼻水などの症状が出始めたら早めに受診、対処しましょう。



子どもの頭痛

熱が出た時などに頭痛が起きることがしばしばありますが、そういった明らかな原因がなくて起こる頭痛を一次性頭痛とよび、主には片頭痛と緊張型頭痛です。

片頭痛は、発作的にズキンズキンとした拍動性の強めの頭痛が起き、歩行や階段昇降などの動作で頭痛が憎悪し、静かなところで横になりたくなります。時に吐き気や嘔吐、光過敏や音過敏、におい過敏などの症状を伴います。頭痛の持続時間は4~72時間（年少児は1~72時間）というのが片頭痛の診断基準の1項目になっており、頭痛がおさまると元気に生活していることが特徴です。

名古屋市立大学が行った調査では、中学生で片頭痛をもっているのは、男児の3.3%、女児の6.5%、全体では4.8%と報告されています。片頭痛は家族集積性が高く、片頭痛と診断された子供の家族に頭痛の人がいる確率は75%ともいわれます。

子どもの場合は片頭痛の痛みも思春期や成人ほど強くないことが多いので、痛みを感じ始めたら早めにアセトアミノフェンやイブプロフェンなどの解熱鎮痛薬を飲み、暗い静かな部屋で休ませると楽になります。

緊張型頭痛は、頭部や首・肩の筋肉の緊張によって起こり、頭が締め付けられるように痛みます。新型コロナウイルスによる外出自粛・リモート生活で大人も子どももパソコンやスマホ、ゲーム機などの使用時間が増え、緊張型頭痛が増えているようです。こちらは頭痛の程度としては片頭痛ほど強くなく、いつ頭痛が始まったかははっきりせず、鎮痛剤もよく効くタイプではありません。社会心理的要因が加わった場合など頭痛が慢性化しやすく、登校渋りなどにつながる場合があります。

いずれの頭痛でも、早寝早起きと十分な睡眠時間、規則正しい食事時間、適度な運動で症状が軽減されますので家庭環境を整えることが最も大切です。

「今まで経験したことのないような激しい頭痛」「頭痛に伴ってけいれんや意識消失が起きた」「体や四肢のマヒがみられる」「日に日に悪化する頭痛や吐き気」などは精密検査が必要です。

日本脳炎ワクチンについて

日本脳炎ワクチンを製造する1社に製造上の問題が生じ、原因究明のため一時製造を停止したことに伴い、今年いっぱい全国でワクチンが不足する事態となりました。

このため、供給が安定するまでの間、日本脳炎4回接種のうち、1期の1回目及び2回目を優先し、1期追加や2期の接種は接種年齢の上限に近い人以外は原則として2022年度へ延期するよう厚労省からの通達がありました。

現在、当院では生後6か月~7歳半までの1期1、2回のみネット予約が可能となっており、それ以外の方はお電話で承っていますが、当面の間、1期追加は6歳~7歳半、2期は12歳のお子さんのみ予約を受付けます。特例措置の対象者(平成21年10月1日以前に生まれた子)につきましては個々に接種可否を判断します。今後の供給状況により、予約を延期していただく場合やネット予約を停止する場合がありますが、ご理解をよろしくお願いいたします。

尚、製造はすでに再開しており、2022年度には今年不足した分も大幅に増産・供給される予定ですから、今年ワクチンが打てなくても慌てないで大丈夫です。

感染症流行状況

一部の保育園でアデノウイルスが流行っていますが、それ以外インフルエンザも全国的にほとんどみられず、こんな冬は医者になって初めての経験です。2-3年後にはまたインフルエンザが復活するのか、それとも風邪といえばコロナが中心になるのか?? 全くわかりません。

感染症	人数(人)
溶連菌	3
アデノウイルス	5
RSウイルス	0
インフルエンザ	0

(2021.1.4~1.30)

今月の一冊

「くつしたしろくん」

作・絵 ザ☆キャビンカンパニー
くつしたのしろくんは、風に飛ばされてひとりぼっち。フラミンゴ・あり・ひつじなどに「仲間に入れてほしい」と頼んでも断られてしまいます。離れ離れになったもう片方のしろくんはどこに…?



くつしたのカラフルな色彩と動物たちの個性が面白い絵本です。(T.K.)

今月の予定

2月19日(金) 守谷市1歳6か月児健診