

ついこの間まで 30℃を超える日があったかと思えば、急に寒い日がやってきて…。運動会も何月にやったらいいのか、学校も園もきっと悩ましいことでしょう。これからの日本は四季でなく、夏と冬の二季になるという人もいますが、春や秋が無くなってしまっただけでは情緒が足りない。四季のうつろいを感じながら生活していきたいなあと思うこの頃です。



インフルエンザが早くも流行入り

今年は9月末～インフルエンザの患者さんが出始め、最近はこちらで学級閉鎖の話聞くようになりました。インフルエンザには主に AH3 (香港型)、AH1 pdm09 (2009 年に新型といわれたもの)、B 型がありますが、現在茨城県内で流行しているのはほとんど A 型です。衛生研究所の分析では、主流は AH3 型のような感じです。基本的にはどの型も同じような症状ですが、AH3 型は、急に高熱が出て頭痛や関節痛を伴い倦怠感が強く、目がウルウル少し充血した感じになり、いかにもインフルエンザという症状を呈します。

潜伏期は 1～3 日、主に飛沫感染ですが、接触感染や、換気の悪い場所では空気感染も起きると言われています。流行期にはあまり人混みに出かけない、体調が悪と思ったら無理せず休む、うがい手洗いといった基本的な感染対策が大切です。

インフルエンザの高熱時にはうわ言を言ったり、急に叫んだり、ガバッと起きて歩き回ったりといった異常行動が出やすいのでご注意ください。一時的なものは心配いりませんが、だんだん意識がおかしくなっていく様子が見られたり、けいれんが長く続いたりする場合は救急車を要請してください。

インフルエンザは自然に治る病気ですが、今はいくつか抗インフルエンザ薬が出てきており、診断時にぐったりしていると薬を出していることが多いです。発症から 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日 (乳幼児は解熱後 3 日) まで出席停止です。

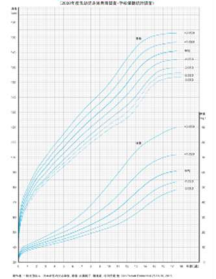
今年は流行入りが早かったため、これからインフルエンザワクチン予定の人や 2 回目を予約されている人が結構います。インフルエンザワクチンは、A 型 2 種類と B 型 1 種類の合計 3 つの型に対応しています。後でまた別の型に罹る可能性もあるので、一度インフルエンザに罹っているお子さんもワクチン接種は可能です。インフルエンザ罹患直後は避け、2-3 週間あけてからお勧めしています。

成長曲線

世の中には、大きい人・小さい人、体格のいい人・やせている人、いろいろな人がいます。子どもの身体発育を見るには、成長曲線がとっても役に立ちます。母子手帳にも載っていますので、まずはそこへ

健診時などに計測した身長・体重をプロットしてみましょう。上下の線の中に入っていて、同じような所で推移していれば心配ありません。

身長が低くて成長曲線の下線ギリギリ等、気になるときは、日本小児内分泌学会のホームページに「成長評価用ダウンロードサイト」がありますので、男女別の「標準身長・体重曲線」をダウンロードしてみましょう。この成長曲線で、身長が -2SD 以下の時は、精密検査が必要かどうか一度ご相談下さい (精密検査は病院を紹介しています)。途中までは一定の線上で推移していたのに、途中から身長が伸びていない、逆に急に伸びたときなどは甲状腺疾患や思春期早発症等、何か病気が隠れていることがあります。



また、体重の曲線も一緒にありますので、こちらも途中から急激に体重が増えている場合や体重の増加が悪い等、一目瞭然です。気になるときはご相談下さい。

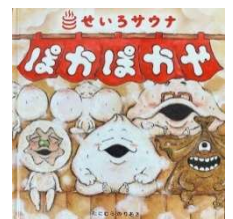
感染症流行状況

前述のようにインフルエンザ A 型がかなり広がってきました。一方で、溶連菌やコロナ、マイコプラズマ肺炎、RS ウイルスのお子さんもいます。マイコプラズマは発熱初期には熱のみの時もあり、少し経過をみないと診断が難しいです。

今月の一冊

「せいろサウナ ほかほかや」

さく / たにむら のりあき



ゆげがもくもくでてきたら「ほかほかや」の開店です。最初のお客さんは肉まん。お腹の中で”温まるぞー”と意気込んでいると「点心友だち」がやってきて、サウナの中はぎゅうぎゅうに!! 温まるにつれて体がツヤツヤもちもちに変化し、食べ物たちが美味しくととのっていきます。身近な食べ物に変化する様子が面白い絵本です。(T.K.)

今月の予定&お知らせ

- 11月 6日(木) 常総市乳児健診
- 13日(木) 守谷市 3歳児健診
- 22日(土) 全国学校医会出席のため休診

***平日 17:00～インフルエンザワクチン接種となりますので、一般診療は 17:00 で受付終了とさせていただきます。**