

早いものでもう師走！しかし、12月でも昼間は上着無しで出歩けるし、暖房を切っていることもあるし…。やっぱり最近、気温は上がっているのではないのでしょうか？過ごしやすいのはいいですが、地球温暖化の影響は心配になります。

少し早いですが、皆様よいお年をお迎えください。



インフルエンザ流行中！

9月末から出始めたインフルエンザ。11月には大きな流行となり、周辺で学級・学年閉鎖が相次ぎ、中には休校となった学校もありました。まだまだ連日多くのインフルエンザ患者さんが受診されています。

今回のインフルエンザは感染力が高く、「クラスで10人以上欠席した」「一家全員かかった」とよく聞きます。現在流行している大部分は、A型のH3N2（昔は香港型と言われていました）ですが、どうもこれが今までのウイルスから少し抗原性が変化した「サブクレードK」と呼ばれるタイプになって北半球で大きな流行を起こしているようです。そのため、これまでインフルエンザにかかったりワクチン接種したりして獲得してきた免疫を一部すりぬけてしまい、多くの人がかかりやすい状態になっています。

症状は発熱・咳鼻水・倦怠感・頭痛などで、いつものインフルエンザと大差ありません。具合悪い時は無理せずに早めに休む、密な空間で人の多い所や医療機関ではマスク着用、帰宅したらうがい・手洗い、部屋の換気はまめに、といった基本的な対策で、この流行期を乗り切ってください。

今回の流行はそろそろおさまると思われませんが、年明け以降、B型や他のA型が流行るかどうか、予測不能です。毎年思いますが、インフルエンザの流行状況は予測できません。

小児の頭痛

こどもでも頭痛を訴えることは多く、保健室を利用する小学生では、すり傷、打撲に次いで「頭痛」が第3位、中・高校生では第1位の理由になっているという調査報告もあります。

頭痛の原因は多岐にわたりますが、日常生活が制限されるほどの中度～強い頭痛が繰り返しあり、動くと頭痛が増強するので静かな所で横になっていたがる、時に嘔気嘔吐を伴う、音や光に過敏、何も症状がない時は何週間かケロツとして元気になっているといった状況の時は片頭痛が疑われます。片頭痛に関して、現在のところ特定の遺伝子は発見されていませんが、お父さんやお母さんに片頭痛があることも多く、複数の遺伝子と環境因子がからんでいると考えられています。

片頭痛といっても、小さい子では片側性のことは少なく、両側の前頭部や側頭部が「ズキンズキンす

る」「ギューツとする」と言うことがあります。頭痛の悪化には、ストレス、睡眠不足や過剰、特定の食事、光や音の刺激なども影響します。睡眠時間を一定に保ち、規則正しい食習慣、適度な運動、デジタルデバイスを使い過ぎないなど、基本的な生活習慣を整えて毎日を過ごすことが大切です。

頭痛が始まりちょっと休んだだけでは治らない場合は、悪化しすぎる前に鎮痛剤を内服します。小児ではアセトアミノフェンかイブプロフェンが中心で、時に漢方を併用しています。それでコントロールがつかず、さらなる薬が必要な場合は紹介しています。

もう一つ代表的な頭痛に**緊張型頭痛**があります。片頭痛に比べると軽度～中等度の痛みで多くは両側性、圧迫感やしめつけ感のある痛みが特徴です。悪心嘔吐は伴わず、音・光過敏もあまりありません。姿勢異常などからくる場合も多く、長時間同じ姿勢を続けない、適度に体を動かし、ストレスをためないことが大切です。痛みが取れない時はこちらもありアセトアミノフェンやイブプロフェンが鎮痛剤として用いられます。

上記のようなタイプに当てはまらず、日に日に頭痛が悪化しているようなときには精密検査が必要です。

感染症流行状況

前述のようにインフルエンザA型が流行中です。突然の発熱でインフルエンザのようでも検査は陰性で、なかなか熱が引かずだんだん咳がひどくなっていく場合には、マイコプラズマ肺炎のことがあります。

今月の一冊

「サンタさんのまほうのスノードーム」

ネッド・テイラー 絵
久保 純子 訳

サンタさんがプレゼントをソリに載せようとしたら…大変!!

お医者さんからは「出かけたらだめですよ」と言われ、どうやってプレゼントを届けようか？朝までに間に合うだろうか？キラキラ光る雪のパーツを動かして遊べる絵本です。(T.K.)



今月の予定&お知らせ

12月4日(木) 守谷市5歳児健診

11日(木) 黒内小就学前健診

28日(日)～1月4日(日) 年末年始休診

***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。**