

特集

今冬のウイルス同時流行

12月に入り、本格的な冬の到来を思わせる寒さとなりました。今年度の冬は様々なウイルス性の病気と新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されます。小児科・アレルギー科診療を行う小島先生と、総合診療を行う山下先生にお話を伺いました。

Q なぜ冬に病気が流行するのでしょうか？

大きく分けて2つの理由があります。1つ目はウイルスが冬の乾燥と低い気温を好むため、感染力が強くなるから。2つ目は、気温が低くなることで体の免疫力が低下し、のどや鼻が乾燥することによって感染に対する防御反応が弱くなってしまふからです。

Q 冬に流行する病気を教えてください

ウイルス感染症、いわゆる「かぜ」ですね。乳幼児に関してはRSウイルスによる細気管支炎や、ノロ・ロタウイルスによる「乳幼児嘔吐下痢症」が有名です。大人もインフルエンザやノロウイルスに気を付けなければなりません。乾燥によって皮膚の水分量も低下しますのでドライスキンにも注意してください。

Q 日頃から取り組める感染予防を教えてください

新型コロナウイルスとインフルエンザの症状による区別は難しいため、インフルエンザワクチンの接種を検討してください。日常生活では、十分な睡眠と適度な運動、バランス良く栄養を摂り「免疫力を上げる」ことにつきます。野菜炭水化物・肉・卵・乳製品・豆類・海藻・キノコ類・イモ類を毎日の食事に一品ずつ盛り込んでみてください。長期的にみるとダイエットにも繋がります。手洗い・うがい・マスク・窓を開けての換気・3密を避けることで「感染する機会を減らす」ことも大切です。外出後色々な物を触った手で顔や目を触らないように気を付けましょう。尚、3歳未満のお子さんや、どうしてもマスクを嫌がるお子さんには無理をしないようにしてください。

RSウイルス

乳幼児で冬に流行する風邪症候群の代表的なウイルスで、呼吸器に感染症をおこします。

症状 鼻水・せき・発熱

症状が続く期間 通常1〜2週間

治療方法 発熱など症状に合わせた対症療法を行います。せき込みが強い場合は水分をこまめに摂り、室内の換気をしてください。

留意点 RSウイルスが原因となり、細気管支炎や肺炎を引き起こすこともあります。息苦しうにしていたり、顔色がよくなかったり、母乳やミルクの飲みが悪いときには再度受診を検討してください。

ロタウイルス

嘔吐下痢症をおこすウイルスの一種です。子どものうちに何度か発症し歳を重ねてからの発症はほぼなくなります。

症状 下痢・嘔吐・発熱・特有のすっぱい臭いがある水様便

症状が続く期間 数日〜1週間程度

治療方法 嘔吐や下痢など症状に合わせた対症療法を行います。水分と栄養分が不足しやすいため、スプーン一杯ずつでも水分をとることが大切です。ジュースだと、子どもでも飲みやすく塩分・糖分共に摂取することができます。

予防接種 ワクチンを接種することにより、重症化を防ぎます。任意接種が開始され重症例は明らかに減りました。今年の10月からは定期接種となり、さらなる効果が期待されます。生後15週を超えての摂取は腸重積症になるリスクが増えるので、それまでに接種を終えてください。

新型コロナウイルス

「COVID-19」という人体に感染する新たな感染症が発見され、現在も感染者が増加しています。感染経路は飛沫感染、接触感染です。環境中に残留し長期間生存します。

症状 咽頭痛・全身倦怠感（味覚障害・嗅覚障害も確実な鑑別所見ではありません）

発症後1週間程度で急速に肺炎となり人工呼吸器が必要になる場合もあります。

症状が続く期間 長いと2〜3週間以上に及びますが、ウイルス排出のピークは発症前1〜2日程度、発症後8日を過ぎると、感染性が低くなるとされています。

治療方法 現時点では治療薬はなく、対症療法を行います。

季節性インフルエンザ

感染力が非常に強いウイルスで、感染経路の多くは飛沫感染です。

症状 高熱・頭痛・咽頭痛・筋肉痛・全身倦怠感が急速に現れます。

症状が続く期間 3日〜7日程度。ウイルス排出のピークは発症後2〜3日です。

治療方法 複数の抗ウイルス薬がありますので、診断後速やかに治療が可能です。

予防接種 ワクチンの接種で発病と重症化をある程度抑えることができます。

ノロウイルス

嘔吐下痢症をおこすウイルスで、特に強い感染力を持ちます。

症状 激しい下痢・嘔吐・腹痛・稀に頭痛・熱・筋肉痛

症状が続く期間 数日〜1週間程度

治療方法 嘔吐・下痢に対する対症療法になります。症状が強く脱水症状がみられる方には点滴治療を行います。水分摂取を心掛け、同居のご家族は食事前やトイレ後の手洗いを必ずしてください。

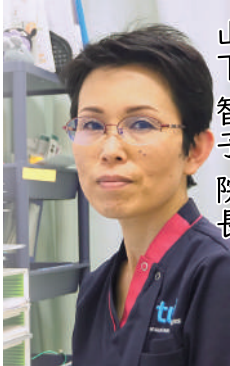
コロナ禍による極端なソーシャルディスタンスで運動不足や外出制限をかけ、ロコモティブシンドロームという運動器の働きの衰えを感じる方をお見受けします。周囲と正しい距離を保てば、感染は防げますので、適度な運動を心掛け、筋力維持を心掛けてください。

いわゆるコロナ禍が続いています。感染が心配かと思いますが、子どもは比較的軽症で済むことがわかってきました。集団生活では密になる場面もありますが、小児の感染経路はほとんどが家庭内感染です。子どもは触れ合い、様々な経験をすることで成長・発達しますので行動を制限しすぎないことも大切です。相談に乗ってくれる「かかりつけ医」を持つようにしてください。

東小岩わんぱくクリニック
小島博之 院長



東小岩わんぱくクリニック
山下智子 院長



コラム

乳児院

城 東地区初の乳児院として、平成31年4月に「わんぱく乳児院」は、開院いたしました。

近年では、母親の精神疾患や虐待による入所が増加傾向にあり、乳児院に入所する子どもの多くが心身に何かしらの問題を抱えていることがあります。

わんぱく乳児院では、「安定した人間関係の中で、子ども達の最善の利益を考慮し、心身共に健やかに成長できる養育の提供」を養育理念に、入所する全ての子ども達の、心身共に健やかな成長を願い、職員一同で養育にあたっています。

乳児院に入所した乳児は、大きく分けて①保護者の元に帰る②親類に引き取られる③児童養護施設に移る④母子生活支援施設に移る⑤養子縁組又は里親委託の5つの道に進むこととなります。①保護者の元に帰る」の道が最も望ましいですが、現実には約50％程度にとどま

江戸川区から
未来へ



すべての子ども達の健やかな成長を願って

わんぱく乳児院 施設長
小西 未央子
Mioko Konishi

ており、乳児院では、養育のみならず、保護者支援、退所後のアフターケアを含む親子再統合支援の役割が重要となります。

わんぱく乳児院には、現在、0歳から4歳までの子ども達、31名が入所しており、朝から就寝時間まで、子ども達の元気な笑い声（時には泣き声）が響いています。

23区内一の公園面積を誇る江戸川区。環境を最大限に生かし、天気のよい日には、近隣の公園やポニーランドへの戸外活動を積極的に取り入れ「健康な身体作り」「情緒の安定」「豊かな感性」を育むよう、養育を実践しております。

すべての子ども達の健やかな成長を願い、今後、当法人グループ内に有する豊富な医療・福祉の資源を有効活用し、職員一同、誠心誠意尽力してまいりますので、皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願い致します。



わんぱく乳児院
東京都江戸川区篠崎町
1-28-16
☎03-6638-6322

tums グループでは栄養科を筆頭に定期的な訓練の実施や備蓄内容・マニュアル構築をおこない事前準備を徹底することで、突然の災害にも迅速に対応できるよう努めています。

tums
グループの
取り組み



この栄養科での取り組みは、tums グループ研究大会でも発表され優勝を果たしました。グループでは今後も入居者様・患者様・職員の安全安心のため引き続き徹底した対策に取り組んでまいります。

近年、大規模災害が増えています。これまで、災害により身動きが取れなかった方の大半が地域の助け合いにより、無事救助されています。ご高齢の方や、乳幼児、妊婦さんなど支援が必要な地域の方を守るために、災害時を想定した備えの中に「助け合い」を追加し、家族、自治体での話し合いの機会を作ってみてください。



江戸川さくらの杜
東京都江戸川区
東小松川 1-5-4
☎03-5607-3366



春江さくらの杜
東京都江戸川区
春江町 5-4-2
☎03-5879-3260

記念日

ですから 1/17 Sun
stay homeを楽しく元気に♪

防災とボランティアの日

老若男女、家族みんなで「やってみよう」のコーナーです。実際に現場で行っている Let's try it! をご紹介します。

ローリングストック

皆様は災害に向けてどのような準備をされているでしょうか？ローリングストックとは、普段食べている食料を少し多めに備え、日常生活で消費をしながら備蓄を行う方法のことです。日常的に食べることで、災害時に賞味期限がきれてしまって食べられない、という問題も防ぎます。

Let's
stock

少し多めに
蓄える



補充する



ローリング
ストックの
仕組み

賞味期限の古いものから
食べる・使う



いつもの生活に取り入れましょう