

2023年

かわむら小児科

公式 LINE



モ〜モ〜くらぶ



インフルエンザの予防と治療

新型コロナもまだ流行が続いていますが、1月から当院でもインフルエンザのA型が見られるようになりました。現在流行しているA香港型で、3年ぶりにインフルエンザが見られましたが、現在のところ、あまり重症な子はいなくて割と軽症ですんでいます。

インフルエンザに感染しないようにするには、新型コロナへの対策と一緒に手洗いです。手に付いたウイルスが鼻などから入って感染するので、外出から帰ってきた時や食事前などは特に手洗いが重要です。マスクも新型コロナと同じく効果があるのではと思います。

あとは乾燥を防ぐように部屋の湿度を50～60%に保つ、十分な睡眠、バランスのいい食事を心がけることが重要です。うがい、二酸化塩素製剤は効果が立証されていません。

インフルエンザの薬は、タミフル(飲み薬)、リレンザとイナビル(吸入する薬でリレンザは5日間、イナビルは1回で終わりです)、ラピアクタ(点滴する薬)があります。ゾフルーザという1回飲むだけという錠剤の薬がありますが、ウイルスに耐性ができやすい(薬が効きにくくなる)ということで12歳未満の子には慎重に投与するようにと日本小児科学会が提言しています。いずれもウイルスが増殖するのを抑える薬でウイルスを殺す薬ではないので発症してから48時間以内(ウイルス量のピークは48時間なので)に投与しないと効きません。

検査は新型コロナと同様に抗原定性キットがあります(一緒に検査するキットもあります)が、発症してすぐだと検査しても陽性に出ないこともありますので、新型コロナと同じく、熱が出て半日ぐらいたってから検査する方がよいと思います。

……感染症情報(2月1日現在)……

- ★インフルエンザ、新型コロナ以外はあまり出ていません。
- ★ノロウイルスと思われるウイルス性胃腸炎が少し出ています。

歯磨きをしよう

子どもの歯磨きは虫歯予防だけでなく、今後の歯磨き習慣をつけるという意味で重要です。

【歯が生え始めたら】

ガーゼなどでふき取る練習を開始し、口の中をさわられることに慣れさせましょう。

【歯が生えたら】

生え始めの奥歯は虫歯になりやすいので特に注意しながら歯ブラシを使って磨きましょう。0～2歳まではワンタフトブラシがお勧めです。6歳臼歯が生えたら横から磨くといいでしょう。

【仕上げ磨きのポイント】

上唇小帯は当たると痛みを感じて嫌がるようになるので、指やガーゼなどで軽く押さえて当たらないように磨いてあげましょう。

【歯磨きを嫌がる時】

大人と一緒に磨いたり、お人形の歯を磨く遊びをしてみましょう。歌いながら楽しい雰囲気が終わったらしっかりほめてください。目標は1分間。泣いたり嫌がったりしても、できるだけ機嫌の良い時に一部分だけでもいいので磨きましょう。

(ゆっけ)

2月3日は節分の日。節分は前年の邪気を払い新しい年を迎え春を呼ぶ行事と言われています。家の中や外に豆をまいて鬼を退治し、その年を健康に過ごせるように願うのが豆まきです。元気に豆まきを楽しんで、福がいっぱいの春を迎えたいですね。

(しずく)

