

2025年

かわむら小児科

公式 LINE



モ〜モ〜くらぶ



インフルエンザについて

全国的にインフルエンザが流行し始めていましたが、10月末から周南市でも見られるようになりました。今のところA香港型が多いようです。

インフルエンザに感染しないようにするには、新型コロナウイルス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っています。

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(首にぶらさげるものなど)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(吸入薬でリレンザは5日間、イナビルは1回で終わり)、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の方がよいと思います。

……感染症情報(11月1日現在)……

★インフルエンザA型以外に新型コロナ、溶連菌、RSウイルス、マイコプラズマなどいろんな病気が出ています。

★リンゴ病(伝染性紅斑)もまだ少しいます。発疹が出た時にはすでにうつる時期を過ぎています。妊婦さんがかかると流産の危険があるので要注意です

乳幼児にスマホ使い過ぎないで

乳幼児などの低年齢の子どものスマホ利用時間は高止まりの状態が続いています。

脳が急速に発達する乳幼児期に、子守代わりに利用することで会話が減ったことによる言語能力の発達遅れや、視力への悪影響の懸念が言われています。

WHOは2019年に「2歳未満は推奨しない」「2～4歳は1日1時間以内」との指針を示しています。

こども家庭庁は乳幼児のいる家庭でのスマホ使い方事例として以下をあげています。

- ① フィルタリングアプリの安全設定をする
- ② 使う場所と時間を決める
- ③ 食事中や寝る前は使わない
- ④ 大人の間でルールを共有する
- ⑤ ルールを守れたらほめる

スマホやネットは今後さらに身近になります。適正な利用を心掛けましょう。

(こまさん)

もりのおふろ

作・絵: 西村敏雄

ライオン、ゾウ、ウサギ
たくさんの動物が森のおふろにやってきた。

みんなで輪になり背中を
流しておふろにドボン!

ゆっくりお湯につかって極
楽極楽、いい気持ち!



(あんこ)

11月22日(土) 休診

全国学校保健・学校医大会出席のため