

2026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

9月から全国的にインフルエンザが流行し始めていましたが、周南市でもインフルエンザが少しずつ流行しています。局所的に一部の園や学校でという感じですが、今の所A型のH1N1型(2009年に新型と呼ばれたもの)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、新型コロナへの対策と一緒にまずは手洗いです。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。

その他、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。うがいや二酸化塩素製剤(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、A型では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が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。

赤ちゃんの眠り

生後3～4ヶ月頃から昼夜の区別が付き始め、徐々に夜まとまって眠るようになってきます。

睡眠のリズムが整いにくい時は…

- ① できるだけ毎朝同じ時間帯にカーテンを開けて光を浴びる
- ② 就寝1時間前には間接照明などに切り替え部屋を薄暗くする
- ③ 季節を問わず、大人が少しひんやり感じる程度の室温にすると寝つきが良い
- ④ 夕方から就寝するまでの流れを決める

睡眠環境と生活習慣を整えれば睡眠の質が上がり、夜泣き予防にもつながります。

夜泣きがひどくなかなか眠れないなどがあれば医師にご相談ください。(こまさん)

……感染症情報(10月1日現在)……

- ★ 新型インフルエンザA型以外にあまり流行っている病気はありません
- ★ RSウイルス、アデノウイルスが少しずつ出ています

しろくまのパンツ

作:tupera tupera

パンツをなくして困っているしろくまさん。ねずみさんと一緒にいろんな動物のパンツを探します。最後は思いがけない場所に…

型抜き型の仕掛け絵本です。(みかん)

