



朝夕、10℃に届かない日が続いています。そんな寒い時期に流行しやすい溶連菌とインフルエンザ。今月は、この2つの情報をお届けします。

あけぼの トピックス

あけぼのでは、溶連菌感染症、熱の子が増えています。一部、手足口病も出ています。中野区では、それらに加え、インフルエンザが流行し始めました。

溶連菌感染症って、どんな病気？

溶連菌は、ノドに寄生するため、感染すると、ノドが痛くなったり、熱が出たりします。「ノドの風邪」の15～30%が溶連菌です。流行しやすいのは冬から春ですが、年中、一定数います。唾液などを介して感染が拡大する飛沫感染です。菌の種類は10種類以上あるので、何度も感染します。

【典型的な症状】

ノドに溶連菌が感染し、症状が出るまでの期間は、1～5日です。急激な発症が多く、次のような症状を伴います。
・ 38℃以上の発熱 ・ 首のリンパ節を押すと痛い ・ 咳、鼻水がない ・ 全身の発疹とかゆみ
・ 扁桃が腫れ、白くなったり、付着物があったりする ・ 舌がイチゴのように赤くなりブツブツが出る
このような症状が出ないことも多く、検査結果で診断されます。3歳未満で感染した場合、典型的な症状が出ないことが多いです。



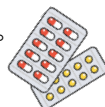
【検査】

検査方法はいろいろありますが、ノドを拭って検査する方法が最もポピュラーでしょう。感染していても、1～3割程度は検査結果が陰性と出てしまうことがあります。特に、検査前に抗生剤を内服していると、検査の正確性は落ちます。受診する時は、それらの情報も、医師に伝えましょう。



【合併症】

代表的なものは「急性リウマチ熱」「糸球体腎炎」「チック」「強迫神経症」などです。感染後、数週間以降に起こることが多いです。大人になってから出てくることがあります。



【内服治療】

溶連菌も、何も治療しなくても、自然軽快することは多いです。しかし、処方された抗生剤は、絶対に、最後まで飲み切ってください。内服を途中でやめると、再発します。抗生剤の内服は、糸球体腎炎やチック、強迫神経症への効果はまだはっきりしていませんが、急性リウマチ熱を防ぐことは分かっています。急性リウマチ熱は関節リウマチ、心臓の炎症、全身が震えて動きをコントロールできなくなる症状などを引き起こします。処方されたとおりに、最後まで飲み切ってください。保育園での内服が必要な場合はお預かりします。職員へ声をかけてください。

【登園のめやす】 抗生剤を内服後、24～48時間経過していること。医師に指示を仰いでください。

24～48時間経過していなければ、他の子に感染させてしまうからで



【登園時に必要な書類】 登園届。 医師の診断を受け、保護者が書いてください。

インフルエンザ

【受診のタイミング】 「明日、検査しに来てください。」と言われる場合もあります。また、タミフルやリレンザ等、抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスが増えるのを抑えるものです。48時間以上経過すると、ウイルスが増え過ぎて、薬で抑えることは難しくなります。これらのことを考えると、インフルエンザの診断にとっては、12時間経過後に受診するのが効率的ではあります。しかし、高熱や何かしら症状がひどい場合は、時間を待たずに即受診しましょう。

【寝ることがポイント】

安静にして十分な休養をとることが最も大切です。体の中ではインフルエンザウイルスを倒すため、



免疫機能をフル稼働させています。その活動に集中できるよう、他の活動はできる限り避けることが大切なのです。少なくとも熱が下がるまでは、トイレや食事以外は寝るようにしましょう。



【高熱への対処】

むやみやたらと熱を下げると、体内にウイルスが生き残り、治るまでに時間がかかることがあります。高熱が続き、食事や水分が十分に取れず、脱水の危険、抵抗力が落ちるなどがある場合、必要に応じて、医師が解熱剤を処方します。決して市販薬や、以前の処方薬などを使用しないでください。

【中野区予防接種の助成】

- ・ 助成対象 … 中野区在住の、生後6ヵ月から小学校に入学するまでの子。
- ・ 助成期間 … 10/1～翌年1/31まで。この期間中の接種のみ助成されます。
- ・ 助成額 … 1回につき ¥1,000 ・ 助成回数 … 助成期間中 2回まで。
- ・ 中野区の実施医療機関には、中野区の小児インフルエンザ予診票があります。医療機関で予診票を受け取り、記入してください。支払いの際、各医療機関で定める料金から、上記の助成額を差し引いた金額を請求されます。
- ・ 実施医療機関は、中野区の公式ホームページなどをご参照ください。

【登園のめやす】 熱、咳、鼻水など、症状が出てから5日を経過し、なおかつ、解熱後、3日を経過していること。

【必要書類】 意見書。医師に書いてもらってください。

【家族がかかってしまったら】

- ・ マスクをつけましょう … 咳やくしゃみでウイルスが飛び散るのを防ぐために、常時、マスクをつけましょう。
- ・ 部屋が分けるのがベストですが … カーテンで仕切るだけでも、ウイルスをブロックすることはできます。
- ・ トイレやお風呂 … 徹底した水拭き、掃除用洗剤でもウイルスを減らすことができます。ポイントは、徹底して洗い流すことです。
- ・ 洗濯や食器洗いは一緒でOK … これは分けなくて大丈夫です。使用后、徹底して洗い流しましょう。
- ・ いつまで注意する？ … 症状が治まっても、ウイルスは排出されています。それを考えて、登園のめやすはつくられています。参考にしてください。
- ・ 送り迎え … できれば、感染したご家族の送り迎えはご遠慮ください。やむを得ず来られる場合は、職員へお知らせください。玄関前で送り迎えをお願いします。

【タバコが免疫力を下げる！！】

体内に吸収されたニコチンの一部が、発がん性の強い化合物になります。それが、免疫系にも悪影響を及ぼすと考えられているのです。喫煙者本人だけでなく、副流煙を浴びる周囲の人にも悪影響を及ぼしてしまいます。これは加熱式タバコでも同じです。また、喫煙後30分間は息や皮膚、手、髪、衣類など全身から有害成分が出ています。そして、家の中でたばこを吸うと、カーテンや壁にも有害成分が付きます。手、髪、衣類、カーテンは洗えば良いですが、壁は洗えません。拭き掃除では除去できませんから、家の中は禁煙にした方が良いでしょう。「家の中、特にこどもの前ではタバコを吸わない。吸った後30分は家の中へ入らない。吸った後はシャワーを浴びる。」ことを守り、感染防止を含め、こどもの健康を守ってあげてください。



11月号、いかがでしたか

一日の寒暖差の激しい時期です。こどもが深夜から明け方にかけて、ゼイゼイ・ヒューヒューという呼吸音や、よく眠れなかったりしていませんか。特に、喘息や、気管支炎になりやすい子は「いま」早めの対処を習慣化することが、生活制限、運動制限を防ぐことになります。お忙しい中、受診もままならぬことも多いと思いますが、こどもの生涯にわたる健康の為、よろしくをお願いします。

寺澤