



オンライン診療とオンライン相談

総務省の統計によると各世帯の「スマートフォン」保有状況は 2010 年では 10%未満でしたが 2019 年は 83.4%と大幅に増加しています。今やスマホは子育て世代の必須アイテムです。病院を受診することなく電話や画像を見ながらのオンラインで相談や診療をすることもスマホの有効な使い方の一つです。崎山小児科でも多くて一日 3 件程度ですが実際に行っています。今後も増える傾向と思われます。

府中市は令和 4 年度からオンライン子育て相談事業を開始しました。府中市が公表している実施計画書によると、年間約 600 万円の経費をかけて、子育てに関する悩み等をスマートフォンで産婦人科医・助産師・小児科医に問い合わせる相談業務を民間に委託するもので、平日 18 時から 22 時までの通話による夜間相談と、常時受け付け（ただし返信は即時ではなく 24 時間以内）のメール相談があります。緊急性がある症状の相談には不向きですが、ネット検索をするよりは個々の子どもに適切な回答が見つかるかもしれません。関心のある方は府中市の WEB サイトから「オンライン子育て相談事業」で検索して下さい。（対象となるのは府中市民のみです）

ただ、オンラインでの相談や診療には限界もあります。咳がひどくて辛そうと言われても、実際に胸の聴診をすることができないので喘息かどうかの診断は困難です。発疹が出ていると言われて画像を見ても、正確な色調は画面上では判断できず、触ることができないので微妙な盛り上がりの有無はわかりません。電話診療では表情などから全身状態を把握することもできません。例えて言うなら、オンラインで動画を見ながら料理を教わる場合、材料の切り方、調理の手順やタイミングを丁寧に教わることはできても、最後の味見はオンラインではできません。同じレシピでも味付けは微妙に変わってしまうでしょう。正確な診断を求めらるるのであれば受診が必要ですが、オンラインはすでに診断された病気の経過観察やちょっとした知識の確認であれば有用と思われるます。いつかはオンラインで使える聴診器や触診できるマジックハンドもできるかもしれませんが、現時点では心配な症状があるようなら昼間のうちに受診しておく。それが一番確実です。



食中毒に気をつけよう！



食中毒は食べ物に入り込んだ細菌が繁殖し、体内へ侵入することで起こります。高温多湿の梅雨時期から初秋にかけて多く発生します。症状が軽かったり、同じものを食べても全員が発症するわけではなく、一部の人であることが多いです。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあるので注意が必要です。

■主な症状

嘔吐・下痢・腹痛・血便・発熱

| 病原菌 | 原因食品など | 潜伏期間 |
|------------------|-----------------------------|---------|
| カンピロバクター | 鶏肉など | 2~7日 |
| サルモネラ菌 | 肉類、卵、ペット（犬、猫、カメ） | 6~48時間 |
| 腸炎ピブリオ | 魚介類 | 12~24時間 |
| 黄色ブドウ球菌（手の傷、手荒れ） | おにぎり、弁当、サンドウィッチなど | 30分~6時間 |
| 腸管出血性大腸炎 O157 等 | ローストビーフ、ハンバーグ、馬刺し、サラダ、井戸水など | 3~8日 |
| ウェルシュ菌 | 鍋に残したカレー、シチューなど | 6~18時間 |

★食中毒予防の 3 原則

「つけない」「ふやさない」「やっつける」

- ・買い物時は肉や魚の汁が他の食品につかないよう袋に包んで分ける。
- ・エコバックは定期的に洗きましょう。
- ・トイレ・おむつ交換・ペットに触れた・鼻をかんだ後は手をよく洗ってから調理する。
- ・トング、箸は使い分けをし、肉や魚の調理は最後に行う。
- ・食品の中心部を 75℃で 1 分以上、充分に加熱する。
- ・調理前後の食品を室温に長く放置しない。（O157 は 15~20 分で 2 倍に増える）
- ・まな板、包丁を熱湯消毒し、乾燥させる。

★こんな時は受診しましょう

- ・嘔吐、下痢を繰り返し、ぐったりしてきた
- ・腹痛が強まったり、血便が続くとき（オムツや便の写真を持参）
- ・高熱が続くとき

崎山先生の当番日

『府中市市民保健センター』042-368-5311

6/4(土)夜間診療(19:30~22:00)



ケロケロひろば 6月23日(木)14:00~15:30(予約制・3才未満のお子様) 6/2(木)11時~予約開始(お電話もしくは受付にて) 長い間お休みしていましたが再開します。手あそびうたと最近の気になること、困っていることなどみんなでおはなししませんか。