



Kero Kero 通信

第 293 号



崎山小児科・院内報

8 月 2023 年

夏風邪が流行しています

幼稚園や小学校、中学校に通っている子どもたちは夏休みになりました。夏期保育や部活動、塾などを除けば集団生活はなくなります。ここ 2 か月ほど流行している夏風邪も少しは落ち着くかもしれませんが、しかし、保育所に通っている子どもたちはまだまだ油断できません。次から次へと何度も風邪をひく子どもたちが大勢います。両親が子どもから風邪をうつされるケースも増えています。

2020 年から流行している新型コロナウイルスの感染を避けるために、マスクをする、症状があれば休む、集団を避ける、他人との間隔をあけるなどの対応を徹底した結果として、子どもたちはここ 3 年間、風邪をひく回数が減りました。保育所の健診に行っても「今日の欠席者は 0 人です」という報告を受けることが数多くありました。それはそれによかったことなのですが、その弊害の一つが夏風邪の大流行です。

2020 年から 2022 年まで、日本国内でヘルパンギーナ（のどに口内炎ができる夏風邪の一種）の流行はほとんどありませんでした。つまり今の 3 歳までの子どもたちはヘルパンギーナにかかったことがありません。免疫力とは「一度かかったことがある病気に 2 度目はかかりにくくなる力」のことです。ヘルパンギーナには予防接種がありませんから、3 歳以下の子どもたちは、ヘルパンギーナに免疫がありません。皆さんがしっかり発症してしまいます。例年であれば、毎年少しずつ罹る子どもがいるので、3 歳ころまでにある程度の子どもたちは免疫を持つのですが、今年は一度に大勢が罹るので大流行しています。のどに口内炎ができることで区別できるヘルパンギーナ以外にも、風邪の原因となるウイルスは何種類もあります。それぞれの風邪も同じような状況なので、一つ治ってもすぐに次の風邪をひく状況が継続しています。今年の夏風邪は熱が 4~5 日続くことも多く、重症化する人は多くありませんが、なかなかすっきりしないようです。

今年の 1 月頃からインフルエンザの流行もありましたが、実は例年の 2 割程度の患者数に留まりました。ここ数年、インフルエンザの流行がほとんどなかったことを考えると、今年の秋からのインフルエンザは今の夏風邪のように大流行が予想されます。夏風邪とは異なり、幸いにもワクチンがあります。今年の秋にはぜひインフルエンザの予防接種を受けておいてください。

水の事故を防ぎましょう



人は溺れそうになった時、どのような様子になるでしょうか。騒ぐ、手足をバタバタさせて助けを呼ぶなど映画や漫画のシーンを想像する方もいるでしょう。実際には人が溺れる時は「声を出さず、水面をたたくわけでもなく、静かに沈む」ことが知られており、米国の Francesco Pia 博士が「本能的溺水反応」と名付け提唱しました。溺れそうになると呼吸することが精一杯で声を出したりすることができず、手を振って助けを求める余裕がなく、特に子どもは自分に何が起きているかわからず、また沈む速度も速いそうです。「静かに溺れる」のです。

事故を予防する際に“目を離さないように”という言葉が強調されますが、子育てで目を離さないことがいかに大変か実感されている方も多いため、「目を離すことがあり得る」を考慮して効果的な予防策を進める必要があります。



●溺水の半数は自宅のお風呂で起こっています

- 子どもは 10 cm の深さでも溺れます。入浴後は浴槽の水を抜きましょう
- 子どもだけで浴室に入れられないようベビーゲートを設置しましょう
- 浴室の扉に鍵をかけましょう
- 赤ちゃん用浮き輪をお風呂で使わないようにしましょう。保護者の洗髪の際に赤ちゃんが浮き輪から外れ、溺れる事故も起こっています。保護者の洗髪中は子どもを浴槽から出しましょう

●5 歳になると海や川、池などの自然水域での事故が増えます

- ライフセーバーや監視員がいるなど適切に安全管理が行われている場所で遊びましょう
- 海や川の状況は時間毎に変化します。風の向き、流れの強さ、波の高さなどに注意しましょう
- ライフジャケットを正しく着用しましょう



お風呂やプール、野外での水遊びが楽しい季節です。子どもの見守りと合わせて溺水事故が起こらない環境づくりを行っていきましょう。

崎山先生の当番日

『府中市民保健センター』042-368-5311

8/13(日) 休日診療(9:00~11:30/13:00~16:00)

8/17(木) 夜間診療(19:30~22:00)

今月のケロケロひろば 8 月はお休み 次回は 9 月 14 日 (木) 14:00~15:30 場所: 待合室