



オミクロン株による第六波の流行について

新型コロナウイルス感染症は2022年に入ってから第六波の流行が続いています。新型コロナウイルスは遺伝子の変異して感染力や病原性が変化をします。現在流行しているオミクロン株は、重症化する傾向は少ないとされていますが、感染力がとて強く、また潜伏期がデルタ株などのいままでの流行株より短いことが観察されています。これまでの潜伏期（他人からうつされてから発症までの期間）は約5日程度とされていましたが、現在のオミクロン株は約3日のようです。もし一人の患者が二人にうつしたとするなら、デルタ株であれば約5日で二人の新規患者が発生していたのですが、オミクロン株は3日で二人の新規患者が発生して、次の3日でそれぞれの人が二人の新規発生患者を発生させますから、およそ6日で4人の新規患者が確認されることとなります。つまり潜伏期が半分になると、患者の発生するスピードは2倍になります。また感染力が強く、一人の患者が発生すると一家全員が次々と発熱するということが数多くみられています。

子ども同士の感染も増えていて、学校や保育所、幼稚園などで、普通に風邪が流行するのと同じように患者数の増加が確認されています。デルタ株までは、父親や母親、あるいは同居する祖父母が家庭内にウイルスを持ち込んで子どもたちがうつされるというケースが多かった印象ですが、今のオミクロン株は、先に子どもが学校などから家庭に持ち込んで、あとから大人が発症するという場合も数多く経験しています。

保育所や幼稚園など集団生活に入っている子どもに発熱あるいはのどの痛みが確認された場合は、かなりの確率で新型コロナウイルス感染症にかかっていると思われます。日本国内では15歳未満の子どもの重症者はまれで、死亡例は一例もありません。一分一秒を争って診断する必要はありませんが、抗原検査で診断をすることを勧めます。

PCR検査や抗原検査は院内感染を防ぐために一定の手順が必要であり、一日に実施できる検査に限りがあります。崎山小児科ではなるべく多くの患者さんに検査を実施できるように、効率的に検査を行う目的で、来院時間の指定、急ぎではない投薬の制限などを行います。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

早食いのリスク



食べ物を摂取すると血液中のブドウ糖（血糖）が上昇し、満腹中枢がこれを感じて満腹だと感じます。満腹中枢が血糖の上昇を感じするまで15分位かかりますが、早く食べてしまうと満腹感が得られるまでにどんどん食べてしまい、結果的に多く食べてしまうこととなります。過食が習慣になると肥満の原因になります。早食いで、よく噛まずに飲み込んでいると唾液の分泌が少なく、唾液による消化が行われずに胃腸への負担が増えて胃痛、胃もたれ消化不良など思わぬ不調を招くこともあります。また、唾液には食べカスを洗い流し、細菌の繁殖を抑制する作用があります。噛む回数が少ないと唾液の分泌も減り、口の中が湯気がちになって口臭が強くなったり、虫歯、歯周病のリスクが高まります。そしてよく噛むということは顎の発達、発育を促し、歯並びにも影響し、脳の活性化にもつながります。

<早食いを直すコツ>

- ・小さなスプーンを使うなどひと口を少なくする
- ・食べ物を次々と口の中に入れず、飲み込んでから次を入れる
- ・噛む回数を増やす。（出来れば30回位を目安に）
- ・ひと口ごとに箸を置く。
- ・食物繊維を多く含むもの、硬いもの、弾力のあるものなど良く噛む必要のあるものを食事に取り入れる。



今月のケロケロひろば

コロナウイルス感染拡大のため、おやすみとなります
流行が落ち着きましたら再開致しますのでお待ち下さい

崎山先生の当番日 『府中市民保健センター』

042-368-5311

2/18(金) 診療 (9:00~11:30/13:00~16:00)