



# Kero Kero 通信

第 287 号



崎山小児科・院内報

2 月 2023 年

## インフルエンザが流行しています

昨年（2022 年）の年末から続いていた新型コロナウイルス感染症第 8 波の流行は落ち着く方向のようです。その一方で 1 月中旬からインフルエンザが増えてきました。保育所、幼稚園、小学校などでも集団感染がみられています。

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症と同じように、検査をしないと他の風邪との区別は困難です。いきなり高熱になった、熱が続くなどの症状だけでは、インフルエンザかどうかはわかりません。インフルエンザや新型コロナウイルスの検査には一分一秒を争う緊急性はありませんが、周りの人への影響など心配があるようなら検査を受けて下さい。検査は鼻に綿棒を入れるタイプですが、新型コロナウイルス感染かどうか一度の検査で同時にわかりません。

なお、崎山小児科では電話予約の際に伺った内容に従って朝の始業前や昼休みに検査の準備をしています。インフルエンザやコロナの検査は看護師の配置の変更、検査キットの準備などに時間がかかります。来院されてからの希望で検査を受けられるような体制を予め確保しておくことは、崎山小児科で一日に実施可能な件数の総数を減らすことになるので、受診される多くの方にとってむしろ不都合です。このような事情から来院してからの検査のお申し出にはお応えできない場合もありますのでご承知おき下さい。

子どもの新型コロナウイルス感染症は使用できる抗ウイルス薬がなく、解熱剤などの対症療法だけとなります。痙攣や意識障害がなければ緊急性はまずありません。インフルエンザも同様で、発症後 48 時間以内であればタミフルやイナビルなどの抗ウイルス薬を使うこともありますが、その効果は罹病期間（発熱期間）を約 24 時間短縮する程度であり、すぐに症状が改善することは期待できません。その一方で異常行動などの副作用も知られているので、崎山小児科としては強く推奨はしていません。ご希望があれば処方します。

対症療法の薬としては、解熱剤、去痰薬、鎮咳薬などを処方します。最近の研究でハチミツには一般的な風邪薬以上に咳止めの効果が期待できることが判明しました。ご希望があれば咳止めとしてハチミツを処方いたします。一度試してみる価値はありそうです。

## スマホのある子育て



私たちの生活においてスマートフォン（以下スマホ）は便利な道具、なくてはならないものと考え方も多いのではないのでしょうか。スマホは便利な一方で子どもにとっては様々な悪影響を及ぼすこともあります。特に乳幼児期からスマホに依存していると後々の影響が大きくなります。

乳幼児期は情緒的、知的、社会的発達が確立する時期であり、保護者と直に触れ合い、遊びや実体験が欠かせません。乳幼児のメディア使用は心身の発達に必要な時間と経験を奪ってしまいます。

またスマホのブルーライトは体内時計を調節するホルモンのメラトニンの分泌を抑制し、体内時計の乱れを起こし、睡眠時間の短縮、生活習慣の乱れにつながります。

子どもがぐずったりするとスマホでゲームや動画を見せておとなしくさせる便利な電子おしゃぶりとして使用されることも多いですが、日常的使用は子どもの自制心の発達を妨げる可能性もあります。スマホを見たがる、取り上げると嫌がる、次第にないと不安になるというように早期からの使用は依存性も高くなります。

乳幼児は自分で使い始めません。大人が与えていますか？また、授乳しながら、食事中、子どもと遊んでいる時など大人の行動に問題はないのでしょうか。

学童期以降でもゲーム、ネット依存などの問題があります。スマホに膨大な時間を費やすため、本来できることができず、睡眠時間を削ることになったり、昼夜逆転、朝起きられない、不登校になる、学業成績が下がる、視力低下、運動不足、親子関係や友人関係の悪化など様々な問題を引き起こします。インターネットでは容易に知らない人と繋がるので事件に巻き込まれることもあります。

スマホを介してのやりとりではなく、直接話す、触れる、遊ぶ時間が増えるといいですね。今一度ご家庭でのスマホの使い方を見直してみましよう。

## 崎山先生の当番日

『府中市民保健センター』042-368-5311

2/22(水) 夜間診療(19:30~22:00)

