



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oita-kodomo.jp/>

2012・1月号 (No.261)
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057



インフルエンザについて

医師 中西 未来

インフルエンザは、冬季に小児や高齢者を中心として発症する呼吸器感染症です。1～4日の潜伏期のあと、主に突然の発熱、咽頭痛、関節痛が出現し、ときに嘔吐・下痢・腹痛などの消化器症状も来たします。他のウイルス性感染症(いわゆる“かぜ”)に比べて症状が重くなりやすい、肺炎、脳症といった重篤な合併症を併発することがある、といった特徴があります。A型、B型、C型の3種類があり、このうちA型とB型が临床上重要です。何度もインフルエンザに罹ったり、予防接種の効果が低いのは、インフルエンザが毎年変化するためです。

<症状>

発熱は3～5日続きます。また、いったん解熱し再発熱すること(二峰性発熱)もあります。その他、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、咳、咽頭痛、鼻汁といった症状が一般的ですが、嘔吐、腹痛、下痢などを認めることもあります。

<合併症>

呼吸器系の合併症としては、中耳炎、気管支炎、肺炎、喘息発作などが挙げられます。また、神経系の合併症として、熱性けいれん、インフルエンザ脳症が、その他には筋炎があります。特に、インフルエンザ脳症は頻度は低いですが、死亡率が高く予後不良です。その症状は急速に出現・進行し、発熱から数時間でけいれんや意識障害が出現します。

<診断>

症状、周囲での流行状況、迅速診断検査を参考に、総合的に診断します。迅速診断検査は外来で短時間で診断できますが、発症して数時間以内である場合は、正確な結果が出ないこと(インフルエンザに罹っているのに検査では陰性)が多いです。

<治療>

発熱して48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬を使用できます。この薬を使うと、発熱の期間を少し短くし(平均1日短縮)、全体的に楽になることが多いようです。抗インフルエンザ薬のタミフルは、神経学的な副作用が出ることもあると言われた時期がありました。最新の研究では、タミフルと神経学的症状の関係は証明されていません。しかし、現在、タミフルは10歳代の方には処方しないことにな

っており、吸入薬のリレンザが使われています。また、昨年より、1回の吸入で治療できるイナビルや、内服や吸入が困難な方には、注射薬のラピアクタといった新しいお薬も登場しています。

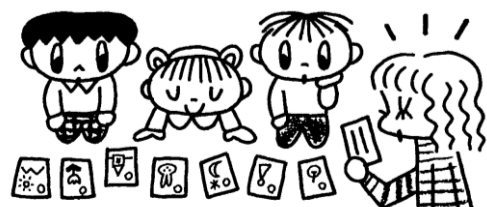
インフルエンザに罹った場合は、自宅で安静にし、十分な水分摂取を心がけましょう。周囲の人にうつさないために、家の中でもマスクをしたほうがよいでしょう。室内の加湿もお勧めします。発熱に対し解熱剤を使用するのは可能ですが、必ず、本人に処方された解熱剤を使用してください(成人に処方される解熱剤の一部に、脳症の発症に関連する薬剤があるためです)。

<予防>

予防接種が基本です。子どもだけではなく、親などの成人の方も、できるだけ接種を行ってください。生後6ヵ月以上であれば接種可能で、妊娠中・授乳中の女性も接種できます。インフルエンザウイルスは、ウイルスを直接吸い込む、またはウイルスが付着している器物を触った手から感染します。そのため、マスクの着用やうがい、手洗いをしっかり行ってください。

<予後>

合併症がない場合は、1週間程度で軽快します。解熱して48時間以内は、まだ他人への感染力があるとされています。発症してから最低でも5日間は、自宅で安静にし、不必要な外出は避けるようにしましょう。

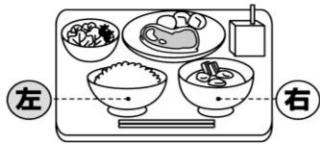


「ご飯」は… 右? 左? ~日本料理~

ご飯は「左」、汁物は「右」、おかずは「向こう」という配膳のしかたは、日本料理の作法で、給食でもこのように配膳しています。

また、日本料理は主食（ご飯）と主菜（肉や魚が中心のおかず）、副菜（野菜が中心のおかず）に汁物（豆腐や野菜、海藻類）を加えた「一汁二菜」の組み合わせとなっています。これは、一回の食事としてバランスがよく、ご飯を中心にして「汁」や「おかず」を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせながら食べる（＝「口中調味」という）ように考えられています。このような食べ方は「ご飯だけ」「汁だけ」よりもずっとおいしいばかりでなく、食べる人が栄養のバランスを自由自在にコントロールできる「優れた食べ方」です。毎日続けるだけで、必然的に栄養バランスがとれ、健康的な食生活になります。

このすばらしい食生活は、わたしたち日本人の財産ですね！
それから…もっとステキなあなたになるために、次の「食事マナー」のチェックもしてみてくださいネ！



食事マナーチェック

① 口の中に食べ物を 入れたまま話さない。 <input type="checkbox"/>	② 口をあけ、音をたてて 食べない。 <input type="checkbox"/>	③ 器を受け取るときは、 いったん箸をおく。 <input type="checkbox"/>
④ ガチャガチャ音を たてない。 <input type="checkbox"/>	⑤ ご飯（パン）・牛乳・ おかずを交互に食べる。 <input type="checkbox"/>	⑥ みんなと同じはやさで 食べる。 <input type="checkbox"/>
⑦ 食器や箸は正しい 持ち方で食べる。 <input type="checkbox"/>	⑧ よい姿勢で食べる。 (ひじはつかない) <input type="checkbox"/>	⑨ 楽しい雰囲気の中で仲良く 食べる。 <input type="checkbox"/>

いただきます と ごちそうさま

～食べ物に感謝の気持ちを～

毎日、ごはんを食べるときに何気なく使う「いただきます」と「ごちそうさま」。子供はもちろん、お母さんたちも、ちゃんとした意味を知っていますか？

「いただきます」とは、仏教の言葉で「あなたの命を私の命としていただきさせていただきます」という意味。人間が食物を食べるということは、動物や植物の命をいただくということ。だからこそ、食事の前には手を合わせて「いただきます」といい、食べ物に対しての感謝の気持ちを表します。

また「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書くように、昔はお客様にごちそうを出すために、あちらこちらへと駆けずり回り、大変な思いをして食材を集めなくてはなりません。そんな思いをして料理をつくってくれた人に対する感謝の気持ちを表す言葉といわれています。

私たちが食べ物を食べることができるのは、たくさんの人たちの手がかかっていることを知り、食べ物やつくってくれた人たちに感謝の気持ちを持つことを伝えていきたいものです。

まずは両親が心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」を言いましょう。



お知らせ

☆診療時間について

9:00～12:00

(受付終了11:30)

14:00～18:00

(受付終了17:30)

休診日/日曜・祝祭日

※急患の方はこの限りではありません。救急(平日18時以降・休日)専用電話097-567-2311までお電話ください。

ホームページ

<http://www.oita-kodomo.jp/>

大分こども病院
携帯サイト

アクセスしてね!

<http://www.oita-kodomo.jp/m/>



平成24年1月の医師のお休み予定



1	日		16	月	中西、須田
2	月		17	火	佐々木、中西、多々良(午後)
3	火		18	水	木下、石原(午前)、久富、須田&佐々木(午後)
4	水	多々良、久富	19	木	光武、中西(午後)、多々良
5	木	石原&光武(午前)、中西&多々良(午後)、佐々木	20	金	須田、光武&徳重(午後)、中西(午前)
6	金	光武、木下(午前)、徳重(午後)	21	土	中西、木下(午後)、須田
7	土	中西、石原(午後)、須田(午後)、木下	22	日	
8	日		23	月	木下、光武(午前)、久富、佐々木(午後)
9	月		24	火	多々良、石原、須田&徳重(午後)
10	火	佐々木、光武(午後)、須田(午後)	25	水	久富、木下
11	水	木下、石原(午前)、久富、多々良(午後)	26	木	光武、佐々木、多々良(午後)
12	木	光武、木下&徳重(午後)、中西(午前)、佐々木	27	金	須田、光武、木下(午後)
13	金	多々良、中西(午前)、佐々木(午後)	28	土	佐々木、石原&多々良(午後)、中西(午前)
14	土	須田、石原、光武	29	日	
15	日		30	月	多々良、石原(午後)、中西(午前)
			31	火	木下、石原、佐々木(午後)

※院長の予定は掲載していません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。