

# わかばすくすく通信

2015年11・12月

かぜの季節到来です。

『かぜの予防』と『かぜの季節の暮らし方』を復習してしっかりと実行しましょう。

また、インフルエンザが流行し始めています。気をつけましょう。

監修：内山恵美子

医学博士

小児科専門医

(日本小児科学会認定)

## インフルエンザの予防接種はお済みですか？

- インフルエンザ予防接種は12月初めまでに受けましょう。
- 小児（生後6か月～13歳未満）は2回接種です。
- 小さなお子さまや受験生がいるご家庭では、全員が受けることをおすすめします。
- 小さなお子さまには、水銀が含まれていない「チメロサルフリー」ワクチンをご用意しています。（ただし数量に限りがあります。ご了承ください）

インフルエンザは「今シーズンも早期流行の兆し」とのことです。ご注意ください。

★「わかばこどもクリニック志木」HPの「お知らせ」をご覧ください。

## 石鹸と水で、手をこまめに洗いましょう。

### 上手な手の洗い方

- 手のひら、手の甲を洗う。



石鹸をきちんと使しましょう。

- 指先、爪の間、指の間をよ～く洗う。



- 親指、親指付け根を意識的に洗う。

- 手首も洗うこと



## かぜの予防

- こまめに手を洗いましょう。
  - うがいをしましょう。
  - マスクをしましょう。
  - 人ごみはなるべく避けて。
  - かぜをひいている人には近づかないように。
  - 規則正しい生活をしましょう。
  - 体力を消耗しないように。
  - バランスの良い食事を心がけましょう。
- ★裏面参照

- たっぷりの水（流水）で洗い流します。



ほとんどのかぜがウイルス感染です。  
「かぜ？」と不安を感じたらきちんと対応してください。



- ◎鼻水がでたり、せきが出はじめたりしたら、早めに医師に相談していただきたいと思えます。
- 悪化したり、長引いたりしないように、ご注意ください。
- 生後3か月までの赤ちゃんは、特に注意が必要です。38度以上の熱が出ると、精査入院になることもあります。
- ◎こどももおとなも、かぜを軽く考えないようにしたいものです。

### こどもに多い、のどの病気 溶連菌感染症にご注意ください。



溶血性連鎖球菌という細菌による感染症です。いくつも種類があるのですが、ほとんどは『A群β溶血性連鎖球菌』によるものとして知られています。以下、『A群β溶血性連鎖球菌』の感染症について、その概要をご説明します。

- ・幼児～学童が多くかかる感染症。
- ・赤ちゃん、大人もかかることがある！
- ・最近1年を通じてみられる疾患です。



症状：のどが痛む。

発熱（38～39度）することもある。  
体や手足に細かな赤い発疹ができる。  
頭痛、腹痛、首のリンパ節の腫れ、なども  
（舌が赤くなり、イチゴのようなブツブツ  
が出ることもあります）

- ◆検査で、速やかに溶連菌感染症かどうか、わかります。
- ◆ご家族の間で相互感染が続いたりしないよう、できれば全員が検査されるとよいと思います。
- ◆合併症の予防のため、抗生剤の長期服用が必要です。10日～2週間は薬を飲んで、経過をしっかりと観察します。
- ◆薬は医師の指示どおりに飲み続けてください。

### ウイルス退治に、アルコール消毒

アルコールはウイルスや細菌に対し、消毒効果を発揮します。  
かぜの季節にアルコール消毒は大事です。

- ◎熱、せき、鼻水…、  
ひどくならないうちに早めに  
医師にご相談ください。



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-157<sup>※</sup>リハビリ2F ☎048-423-4749

かぜの症状：のどの痛み せき 発熱 くしゃみ  
鼻水 鼻づまり 頭痛 寒気  
筋肉痛・関節痛 疲労感・倦怠感

### 栄養バランスの良い食事をしましょう。

免疫力を維持するのに食事は大切。偏った食事、食べ過ぎはいけません。  
また免疫力が高まるように、ビタミンやミネラルを摂るのも良いことです（離乳食の赤ちゃんには、このことは当てはまりません）。上手に食材を選びましょう。

#### かぜの季節に大事な、主なビタミン・ミネラルの働き

- ビタミンC**：抗ウイルス、抗酸化作用がある。免疫力を高める。メラニン色素の生成を抑制する。皮膚・血管に大事なコラーゲン生成に役立つ。
- ビタミンA**：皮膚や粘膜を正常に保つ。暗い所で目が慣れる能力や、視力を保つ。
- ビタミンB1**：糖質からエネルギーをつくり出す。神経機能を正常に保つ。
- ビタミンB2**：脂質の代謝に働く。皮膚・爪・毛の発育に働く。動脈硬化や老化を進行させる過酸化脂質を分解する。
- 亜鉛**：新陳代謝を活発にし、抵抗力を高める。疲労回復や、味覚を正常に保つ働きもある。

### 注意！

ノロウイルスの消毒には  
「次亜塩素酸ナトリウム」を使います。

詳しくは下記のHPをごらんください

食品安全委員会 ノロウイルスの消毒方法 [検索](#)

ノロウイルスに関するQ&A 厚生労働省 [検索](#)