



病児保育室 あんず通信 Vol.38 2019年1月号

あんず通信では、クリニックの感染症流行状況や、季節ごとの情報などを毎月ご案内しています。

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

厚生労働省は、1月9日にインフルエンザ注意報を発表しました。昨年より1週間遅い報告でした。今流行している型は、2009年に新型として流行したpdm2009A型と、A香港型が主流です。また、東京地区は、2週間以上降水がなく特に乾燥しているので、インフルエンザ流行が拡大しそうです。予防の基本はうがい、手洗いです。睡眠や食事や水分をしっかりと摂るなど、生活にも気を付けましょう。

★インフルエンザではこんな症状に注意しましょう★

- 手足を突っ張る、がくがくする、目が上を向く、白目をむく、けいれんの症状がある
- ぼんやりして視線が合わない、呼びかけに答えない、眠ってばかりいるなど意識障害の症状がある
- 意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動がある
- 顔色が悪い（土気色、青白い）唇が紫色をしている（チアノーゼ）
- 呼吸が速く（1分間に60回以上）息苦しそうにしている
- ゼーゼーする、肩で呼吸する、全身を使って呼吸をする呼吸困難症状がある
- 「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える
- 水分が摂れず、半日以上おしっこが出ていない
- 嘔吐や下痢が頻回にみられる
- 元気が無く、ぐったりしている

以上のような症状があるときは、もう一度受診しましょう（日本小児科学会より）

文責： 清水マリ子

表：12月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎	163
2	溶連菌	126
3	インフルエンザ A	31
4	リンゴ病	18
5	アデノウイルス咽頭炎	15
6	水ぼうそう	2
7	RSウイルス	1

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年4月から、空き状況をWebで確認出来るようになりました。スマホ・携帯電話でも同様にしみずクリニックの予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご注意下さい。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用できるようご協力をお願い致します。





あんず通信では、クリニックの感染症流行状況や、季節ごとの情報などを毎月ご案内しています。

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

2月に入り、インフルエンザがようやくピークを過ぎました。東京都や国立感染症情報センターの統計によれば、今シーズンは過去最高の流行でした。要因については、罹患患者数が多かったこともあるかもしれませんが、迅速キットによって今まで診断不要としていた軽症患者の診断数が増加したことも要因のひとつかもしれません。マスメディア等によって「隠れインフルエンザ」と報道され、以前は診断する必要が無いと考えられていた軽症の患者さんも、検査キットで陽性となっています。たとえインフルエンザ検査が陽性に出たとしても、発熱が無かったり微熱である患者さんは、自然治癒力や免疫力が高いため軽症で済んでいると考えられます。インフルエンザ罹患者の中には、脳炎や重症になる方も確かにありますが、免疫力が備わっていれば、抗インフルエンザ薬を使わずとも自然治癒します。インフルエンザに罹ってから慌てるのではなく、インフルエンザシーズン前に予防接種を行うなどして、自然治癒力を高めて備えましょう。特に睡眠不足や、寒冷環境、栄養不足は免疫力を低下させますので、注意しましょう。

インフルエンザと診断されたら、安静・十分な水分摂取など行い、自宅では感染拡大予防として1-2時間に1回換気をしましょう。発熱から48時間以内であれば、抗インフルエンザ薬の効果が期待出来ます。

文責： 清水マリ子

表：1月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	インフルエンザ A型	383
2	胃腸炎(ノ等含む)	200
3	溶連菌	35
4	リンゴ病	18
5	アデノウイルス咽頭炎	3
6	インフルエンザ B型	2

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年4月から、空き状況をWebで確認出来るようになりました。スマホ・携帯電話でも同様にしみずクリニックの予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご注意下さい。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用できるようにご協力をお願い致します。





病児保育室 あんず通信 Vol.40 2019年3月

あんず通信では、クリニックの感染症流行状況や、季節ごとの情報などを毎月ご案内しています。

【感染症だより】

～胃腸炎について～

インフルエンザは1月をピークに、ほとんど下火になってきました。インフルエンザと交代してウイルス性胃腸炎がまた流行しています。胃腸炎は、たいてい吐き気から始まります。吐き気・嘔吐は概ね半日続くと自然に治ってきます。嘔吐が終わると、今度下痢になってきます。人によっては嘔吐だけだったり、下痢だけのこともあります。注意したいのは、嘔吐がなかなか止まらない時です。胃腸炎だから水分補給しなくては、と考えて嘔吐後すぐに与えると、かえって嘔吐し続けてしまうことがあります。嘔吐が始まったら、慌てず、まずは全て吐き切るまで吐かせます。吐き止まったら、1～2時間は飲まず食わずにして胃を休めます。その後、水分補給を始めましょう。水分補給はいきなりジュースやお茶などを与えるのではなく、白湯（さゆ）から始めましょう。30分毎に少量（10-20ml）ずつ与え、吐かないようであれば、量を増やしていきましょう。1日に必要な水分量は、下痢や嘔吐の量にもよりますが、24時間で1000mlくらいを目指して与えましょう。水分だけではなく、塩分・糖分が摂れるように、ORSやOS-1などのイオン飲料を与えると良いでしょう。イオン飲料が苦手なお子様には、コンソメスープや、味噌汁の上澄み、砂糖水などでも構いません。機嫌が悪く飲めないお子様には、スポイトなど使って一口ずつ何度も繰り返して良いので、頑張ってお飲みませましょう。どうしても飲めず、ぐったりと顔色が悪くなってしまったら、点滴治療が必要です。医療機関を受診しましょう。

文責： 清水マリ子

表：2月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	インフルエンザ A型	106
2	胃腸炎(加・咽含む)	103
3	手足口病	17
4	溶連菌	16
5	りんご病	14
6	RSウイルス	5
7	インフルエンザ B型	3
8	水ぼうそう	1
9	アデノウイルス咽頭炎	1

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年4月から、**空き状況**をWebで確認出来るようになりました。スマホ・携帯電話でも同様に**しみずクリニック**の予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご注意下さい。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用頂けるようご協力をお願い致します。





病児保育室 あんず通信 Vol.41 2019年4月号

あんず通信では、クリニックの感染症流行状況や、季節ごとの情報などを毎月ご案内しています。

【感染症だより】

～風邪・胃腸炎について～

春、入園、新学年の季節です。入園して集団生活が始まったり、園から学校に入学すると、これまでの生活が一変します。集団生活を始めることによって風邪や胃腸炎の病原体に接する頻度が一気に増えます。そして、新入生は新たな環境で緊張するなどストレスがかかります。ストレスがかかれば免疫力（抵抗力）が落ちます。これまで、風邪などひかずに元気で来た子ども、入園や入学と共に風邪や胃腸炎などの感染症をもらいやすくなります。

風邪や胃腸炎の原因はほとんどがウイルスです。鼻水や咳、下痢や嘔吐の症状がすぐに移ります。うつらない様に気を付けていても、初めて接する病原体に対する免疫力（抵抗力）が備わっていないために、うつってしまいます。0歳保育園児の年間平均病欠日数は20～30日と報告されています。何度も風邪や胃腸炎にかかって1-2年経つと、一通りのウイルスに抵抗できる免疫力が出来、丈夫になってきます。それまでは、「今は免疫力を付ける時期なのだ」と思って頑張りましょう。特に、入園してから3-4カ月間は病気にかかりやすい時期です。風邪や胃腸炎が良くなっても、すぐにまた違う感染症をもらってきますので、可能であれば、無理をせず長めに休ませてあげましょう。

風邪や胃腸炎の時は、安静と睡眠を十分にとり、手洗いうがい、水分摂取に気を付けて、悪化させないようにしましょう。無理をさせなければ、風邪や胃腸炎は大抵2-4日をピークに改善していきます。しかし、風邪は万病のもとと言われるように、改善がみられずに悪化するときは風邪ではないかもしれません。病状が悪化したり、長引いたりするときは医療機関を受診しましょう。

文責： 清水マリ子

表：3月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(10/11, 10/6, 10/2)	167
2	溶連菌	39
3	手足口病	19
4	リンゴ病	18
5	インフルエンザA	6
6	RSウイルス	2
6	水痘	2
8	ヘルパンギーナ	1



しみず小児科・内科クリニック

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年4月から、**空き状況**をWebで確認出来るようになりました。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご注意下さい。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用頂けるようご協力をお願い致します。



病児保育室 あんず通信 Vol.42 2019年5月号

あんず通信では、クリニックの感染症流行状況や、季節ごとの情報などを毎月ご案内しています。

【感染症だより】

～リンゴ病（伝染性紅斑）について～

昨年に引き続きだらだらと流行しています。症状は、両側のほっぺが赤くなります。ほっぺ以外にも上腕や、大腿部、背部にもレース状に紅斑がみられることがあります。原因はヒトパルボウイルス B19 というウイルスで、潜伏期は 10-20 日です。ほっぺが赤くなる 7-10 日前が発病時期ですが、ほとんどの人が気づきません。その頃に、微熱や関節痛を訴えることがありますが、その時期は発疹が出ないため「リンゴ病」とはわかりません。ほとんどの場合は合併症なく自然治癒します。ごく稀に脳炎や脳症、心筋症を起こすことがあります。先天性溶血性貧血の患者さんでは、急に溶血が進むことがあります。また、妊娠中にリンゴ病の方と接した場合には、かかりつけの産婦人科医に相談をしましょう。妊婦さんがリンゴ病にかかると、ヒトパルボウイルス B19 が胎盤を通過して胎児に感染し、胎児水腫を起こすことがあります。

リンゴ病は感染力があるものの、ほっぺが赤くなる時期には伝染期間を過ぎていますので、登園や登校の制限はありません。

文責： 清水マリ子

表：4月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(㊦ 14,㊦ノ3)	166
2	溶連菌	43
3	リンゴ病	24
4	咽頭アデノウイルス	6
4	手足口病	6
6	インフルエンザ A	5
6	RS ウイルス	5
8	インフルエンザ B	3
9	ヒトメタニューモウイルス	2
10	水ぼうそう	1

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年4月から、**空き状況**を Web で確認出来るようになりました。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご注意下さい。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用頂けるようご協力をお願い致します。





病児保育室 あんず通信 Vol.43 2019年6月号

あんず通信では、クリニックの感染症流行状況や、季節ごとの情報などを毎月ご案内しています。

【感染症だより】

～風疹について～

この4月から風疹流行の追加対策として、新たに風疹ワクチンの定期接種第5期が始まりました。これは、以前から問題になっている風疹の流行が改善しないために予防接種法が改正されたものです。追加となった対象は、成人男性の昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた方です。今回の追加以外に、19歳以上の妊娠を希望する女性や、その同居の方に風疹ワクチンの費用が一部助成され、すでに行われています。血液検査（風疹抗体検査）で風疹の抗体価が不十分と判断された方や、風疹ワクチン（またはMRワクチン）を2回接種していない方などが対象となっています。詳しくは、福生市のホームページ等をご覧ください。なお風疹第5期接種を受付けている医療機関は限られておりますので事前にお問合せください。

風疹に罹ると、発熱、発疹、リンパ節腫脹などがみられます。潜伏期間は2-3週間です。妊婦さんが妊娠初期に風疹に罹患すると、胎児に先天性風疹症候群が発病することがあります。先天性風疹症候群とは、心臓病、白内障、難聴などを起こす病気です。この他に、網膜症や肝脾腫、糖尿病、血小板減少、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球など様々な病状がみられます。東京都では、2019年に入ってから先天性風疹症候群の患者さんがすでに2名報告されています。また、日本国内では1999年から累計で66名の患者さんが報告されています。風疹に罹患しないようワクチンで予防しましょう。

文責： 清水マリ子

表：5月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(17,7,13)	145
2	溶連菌	45
3	リンゴ病	12
4	インフルエンザB	5
5	咽頭アデノウイルス	2
6	RSウイルス	2
7	水ぼうそう	2

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年4月から、**空き状況**をWebで確認出来るようになりました。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご注意下さい。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用頂けるようご協力をお願い致します。





病児保育室 あんず通信 Vol.44 2019年7月号

梅雨の不順な天気が続いています。体調を崩しやすい時期、無理しない様にしましょう。

【感染症だより】

～アデノウイルスについて～

ひとくちにアデノウイルスと言っても、数十種類の型があり、型によって病状が異なります。代表的なものをご紹介します。

★**咽頭結膜熱（プール熱）**： 夏のプールで感染することが多い、アデノウイルスの3型、4型が主な原因です。咳やくしゃみ、接触や飛沫によって感染します。潜伏期は5-7日です。37～40℃の熱が4-5日持続し、扁桃腺が腫れます。目が充血することもあり、目やにが出ることもあります。抗生物質は無効であるため、安静と水分補給で自然治癒を待ちます。解熱した後2日間は出席停止になっています。

★**流行性角結膜炎**： アデノウイルスの8型、19型、37型、53～56型が原因です。目が充血して、目やにや涙が出ます。潜伏期は1週間以上です。放置してしまうと結膜だけでなく角膜にまで炎症が及び、角膜に混濁が起こったり、稀に視力障害を残すこともありますので、眼科を受診しましょう。伝染の恐れが無くなるまでは出席停止です（概ね1週間程度）。

★**胃腸炎**： 主に、31型、40型、41型によります。乳幼児に腹痛や嘔吐、下痢を起こします。便は泥状便、水様便、白色便となり、ロタウイルスやノロウイルスと同様に感染性があります。特に乳児期は脱水症を起こしやすいので、気を付けましょう。

★**出血性膀胱炎、肺炎、髄膜炎、脳炎、心筋炎**など、他の型による様々な病気があります。

文責： 清水マリ子

表：6月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(咽3, 7, 13)	136
2	溶連菌	48
3	RSウイルス	6
4	咽頭アデノウイルス	5
4	手足口病	5
6	リンゴ病	2
7	ヘルパンギーナ	1
8	おたふくかぜ	1

★病児保育室あんずからのお知らせ★

H30年度から、**空き状況**をWebで確認出来るようになっていきます。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご予約は必ずお電話でお願い致します。

★あんずからのお願い★

予約をキャンセルされる場合、時間外の留守番電話でも構いませんので、必ずご連絡をお願い致します。一人でも多くの方にご利用頂けるようご協力をお願い致します。



しみず小児科・内科クリニック



病児保育室 あんず通信 Vol.45 2019年8月

猛暑が続いています。水分・塩分補給して熱中症、脱水症を予防しましょう。

【感染症だより】

～手足口病～

7月から夏風邪の手足口病が流行しています。毎年夏になると乳幼児の間で流行しますが、今年是最
高の患者数を更新しました。感染すると、3-5日の潜伏期を経て発熱（3分の1の人が発熱）、手・
足・口に2-3mmの水疱がみられますが、だいたいお腹と背中以外の皮膚に出ます。発熱はほとんどの
場合2-3日で軽快します。ウイルスの型が複数あるため、その年により症状はいくらか異なります。主
なウイルスはコクサッキーA群、エンテロウイルス71型などです。コクサッキーウイルスに感染した
場合、治癒して1ヶ月以上経ってから手足の爪が脱落することが報告されていますが、自然に治るとさ
れています。感染経路は飛沫感染、接触感染、糞口感染などです。重症化することは稀ですが、髄膜
炎、小脳失調、心筋炎、肺水腫、急性弛緩性麻痺など様々な症状が出る場合があります。手足口病を予
防するワクチンは無く、特効薬も特にありません。しかし、手足口病は発病してもほとんどが軽症で、
一般に「夏風邪」と言われ自然治癒します。ただし、口の中が痛くて水分摂取が出来ない場合には、脱
水症を起こさないように気を付けましょう。一般的な予防対策としては、手洗いうがいを行います。解
熱し、全身状態が良く、経口摂取が可能であれば登園出来ます。また、ヘルパンギーナは手足に発疹が
出ないだけで、ほぼ同様の経過です。

文責： 清水マリ子

表：7月しみず小児科・内科クリニックで
診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	手足口病	250
2	胃腸炎(アノ9 2)	135
3	ヘルパンギーナ	23
4	溶連菌	16
5	RSウイルス	5
6	咽頭アデノウイルス	3
7	百日咳	2
8	おたふくかぜ	1

★病児保育室あんずからのお知らせ★

8月19～23日は夏季休業とさせていただきます。ご不便をおかけし申し訳ございませんが、よろしく
お願い致します。8月26日(月)から通常通りです。

★しみず小児科・内科クリニックより★

8月19～28日夏季休診となります。ご不便をお
かけ致しますが、よろしくお願い致します。29日(木)
から通常診療致します。

★WEB予約について★

H30年度から、**空き状況**をWebで確認出来るよ
うになっています。スマホ・携帯電話でも同様に**しみ
ず小児科・内科クリニック**の予約ページかホームペー
ジから確認出来ます。表示が空きになっていても、病
気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご
予約は必ずお電話でお願い致します。



しみず小児科・内科クリニック



病児保育室 あんず通信 Vol.46 2019年9月

あんず通信では、感染症の流行状況を毎月お知らせしています

【感染症だより】

～RSウイルスについて～

RSウイルス（Respiratory syncytial virus）は、咳やくしゃみで広がり、吸い込んで感染するウイルスです。毎年流行するウイルスですが、今年も昨年と同様に7月から流行がみられています。症状は、鼻汁、咳、喘鳴、発熱などですが、乳児では鼻閉、哺乳低下、睡眠障害、チアノーゼ（酸欠）を起こし、重症化することがあります。年長児や成人では風邪症状でおさまりますが、乳児期は気管支炎や肺炎になり入院治療が必要になることがしばしばあります。特に、月齢の低い乳児は注意しましょう。

乳児は言葉で「苦しい」と表現できませんが、顔色が悪くなったり、哺乳量が低下したり（いつもの半分も飲めない）、咳き込んで吐いたり、呼吸が浅く速くなったり、呼吸するたびに鼻翼（小鼻）がぴくぴくしたり、首や胸まわりがへこへこ陥没したりするのが「苦しい」サインです。このようなサインを見逃さないようにしましょう。

～百日咳について～

百日咳は、百日咳菌に感染することで発病する病気です。特に夜間ひどい咳が連続し、3か月位続きます。定期接種前の0～2か月の乳児は重症化しやすく、しばしば入院治療が必要になります。百日咳は定期接種の三種混合ワクチンや、四種混合ワクチンで予防可能ですが、毎年ダラダラと流行が続いています。乳児期に定期接種しているのに何故流行するのでしょうか？それは、定期接種の有効期間が短いからです。乳児期に3回、1歳で1回の合計4回接種すると数年間は抗体が付きませんが、5年くらいするとこの数値が下がってきます。このため、欧米では4～6歳の幼児期と11-12歳の小学生に定期追加接種、妊婦の接種などを行っています。日本ではまだこの制度が無いため、5歳前後以降、百日咳の流行が毎年起こっています。もちろん、成人でも百日咳に罹っている人がいます。ご希望の方には任意で三種混合ワクチン接種を受けることができます。かかりつけ医に相談してみましよう。

文責： 清水マリ子

表：8月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(アノ1)	75
2	手足口病	64
3	ヘルパンギーナ	15
4	RSウイルス	12
5	溶連菌	8
6	咽頭アデノウイルス	2
7	百日咳	1

★WEB予約について★

H30年度から、**空き状況**をWebで確認出来るようになっていました。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページかホームページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご予約は必ずお電話でお願い致します。



しみず小児科・内科クリニック



病児保育室 あんず通信 Vol.47 2019年10月

あんず通信では、感染症の流行状況を毎月お知らせしています

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

今年は8月からインフルエンザが少し出ており、9月下旬から多摩地区でも流行が始まりました。現在流行している型は、2009年のパンデミック型（AH1pdm09型）です。インフルエンザは、主に咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）で感染します。そして、ウイルスが付着した手で触ったり、口や鼻に触れること（接触感染）でも感染します。咳エチケット、手洗い・うがいをしてうつらないよう注意しましょう。ウイルスを吸い込んで概ね1-3日の潜伏期間（最長で7日くらい）の後に発熱、頭痛、だるさ、寒気、筋肉痛、鼻水、咳などがみられます。発熱に伴って嘔吐や下痢もみられます。軽症ですと1-2日で解熱しますが、重くなると5日以上発熱したり、肺炎になることもあります。急に咳が止まらない、息苦しそう、呼吸が速い、顔色が土気色のときは、急いで受診しましょう。稀に脳炎を起こすことがありますが、痙攣、意識がおかしい、嘔吐や下痢が止まらない、水分がとれずぐったりしている脱水などの症状の時も、急いで受診をしましょう。予防接種につきましてはあんず通信35号バックナンバーに記載しておりますので、こちらホームページからご覧になれます。

文責： 清水マリ子

表：9月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(アノ3)	102
2	RSウイルス	39
3	溶連菌	29
4	ヘルパンギーナ	19
5	手足口病	17
6	咽頭アデノウイルス	3
7	リンゴ病	2
7	インフルエンザA	2

★あんずからのお知らせ★

H30年度から、**空き状況**をWebで確認出来るようになっております。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページかホームページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご予約は必ずお電話でお願い致します。

10月22日火曜は祝日のため閉室となりますのでご注意ください。しみず小児科・内科クリニッククリニックも同様に**休診**となります。



しみず小児科・内科クリニック



病児保育室 あんず通信 Vol.48 2019年11月

～あんず通信では、感染症の流行状況を毎月お知らせしています～

【感染症だより】

～感染性胃腸炎について～

毎年11月から2月にかけては感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、サポウイルス等々）が流行する季節です。保育園や学校で集団発生するのもこの季節です。主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛、発熱、食欲不振などです。特に注意したいのは、脱水症状です。嘔気や嘔吐のために水分摂取が出来ず、水様下痢で体外へどんどん水分が出て行ってしまうと脱水症状を起こします。目がくぼんで、顔色が悪くなり、唇や皮膚がカサカサで張りがなくなり、意識もボーっとしてきます。このような症状の時には、点滴治療が必要です。夜間や休日であっても、このような症状の時は、やっている医療機関を聞いて（#7119 電話相談など）受診をしましょう。胃腸炎の原因はほとんどがウイルスであるため、抗生物質は効かず、対症療法を行います。嘔吐しているときは制吐剤をもらい、嘔気が治まってから少しずつ水分補給をしましょう。初めは5-10mlを5-10分毎に飲ませ、徐々に量を増やして間隔をあげていきましょう。吐いてすぐに飲ませると、また吐いてしまうため、嘔気が治まってから30分～1時間以上あけて飲ませるのがコツです。また、水分だけ与えても糖分や塩分を摂らないと、意識がボーっとしてきてしまいます。市販のアクアライトやOS-1のような塩分・糖分などが入ったものを補給するのもよいでしょう。もし自宅に在庫が無い時は、水1Lに対して砂糖40g、食塩3g、少量の果汁などを混ぜて作成することも可能です。水分補給が順調に出来、半日から1日経過したらお粥やうどんなど消化の良いものを少量ずつ始めてみましょう。固形物を与えて嘔吐するときは、また水分補給のみに戻しましょう。

文責： 清水マリ子

表：10月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(アノ1)	70
2	溶連菌	52
3	手足口病	11
4	インフルエンザA	7
4	水ぼうそう	7
6	RSウイルス	5
6	ヘルパンギーナ	5
8	アノウイルス咽頭炎	2

★あんずからのお知らせ★

H30年度から、**空き状況**を Web で確認出来るようになっていきます。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページかホームページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご予約は必ずお電話でお願い致します。

～年末年始お休みのお知らせ～

12月28日～1月5日は閉室となります。1月6日曜日より平常開室となります。



しみず小児科・内科クリニック



病児保育室 あんず通信 Vol.49 2019年12月

～あんず通信では、感染症の流行状況を毎月お知らせしています～

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

例年より若干早くインフルエンザの流行が始まっています。今流行している型は、2009年に新型として流行した pdm2009A 型が主流です。予防の基本はうがい、手洗い、予防接種です。睡眠や食事や水分をしっかり摂るなど、生活に気を付けましょう。前シーズンは、B型がほとんど流行しなかったことから、今シーズンはB型が流行するだろうと言われています。

★インフルエンザではこんな症状に注意しましょう★

- 手足を突っ張る、がくがくする、目が上を向く、白目をむく、けいれんの症状がある
- ぼんやりして視線が合わない、呼びかけに答えない、眠ってばかりいるなど意識障害の症状がある
- 意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動がある
- 顔色が悪い（土気色、青白い）唇が紫色をしている（チアノーゼ）
- 呼吸が速く（1分間に60回以上）息苦しそうにしている
- ゼーゼーする、肩で呼吸する、全身を使って呼吸をする呼吸困難症状がある
- 「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える
- 水分が摂れず、半日以上おしっこが出ていない
- 嘔吐や下痢が頻回にみられる
- 元気が無く、ぐったりしている

以上のような症状があるときは、もう一度受診しましょう

（日本小児科学会より）

文責： 清水マリ子

表：11月しみず小児科・内科クリニックで診断された流行性の感染症

	感染症	患者数
1	胃腸炎(アデノ3 101)	110
2	溶連菌	59
3	手足口病	17
4	水ぼうそう	16
5	インフルエンザA	13
6	アデノウイルス咽頭炎	3

★あんずからのお知らせ★

H30年度から、**空き状況**を Web で確認出来るようになっていきます。スマホ・携帯電話でも同様に**しみず小児科・内科クリニック**の予約ページかホームページから確認出来ます。表示が空きになっていても、病気の種類や時間差で入れない場合がありますので、ご予約は必ずお電話でお願い致します。

～年末年始お休みのお知らせ～

12月28日～1月5日は閉室となります。1月6日曜日より平常開室となります。なお、しみず小児科・内科クリニックは12/29～1/3休診です。



しみず小児科・内科クリニック