



～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～

1月：睦月（むつき）

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。二十四節気では1月5日が「小寒」で寒の入りで、1月20日は「大寒」です。一年で最も寒い時期ですが、睡眠、栄養をしっかり摂り、寒さに負けずに乗り切りましょう。

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

都内の定点報告数は、12月16～22日の週（51週目）の報告で警報基準を超えました。警報基準を超えたのは5年ぶりです。12月の時点での流行株は、約90%がAH1pdm09で、重症化の可能性は他の型よりは高くありません。とはいえ、患者数が増えてくると、脳炎・脳症の患者さんも稀に発生します。下記の日本小児科学会から出されているチェックポイントで示されているような症状がある時は、受診や相談、状況により救急の相談をしましょう。

インフルエンザの症状でチェックするポイント

- 手足を突っ張る、がくがくする、眼が上を向くなど、けいれんの症状がある。
 - ぼんやりしていて視線が合わない、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、肩で呼吸をする、全身を使って呼吸をするといった症状がある。
 - 「呼吸が苦しい」、「胸が痛い」と訴える。
 - 水分が取れず、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。
 - 元気がなく、ぐったりしている。
- ↓ この他に、「子どもの救急」のWEBサイトからチェックできます。



～ヒトメタニューモウイルスについて～

ヒトメタニューモウイルスは、2001年に発見されたウイルスですが、小児科では毎年流行がみられる馴染みのウイルスです。軽い場合は風邪症状ですが、気管支炎や細気管支炎、肺炎などを起こすウイルスで、RSウイルスと病状がよく似ています。0歳児から幼児期に、発熱と咳、鼻水、喘鳴などがみられます。特に乳児では呼吸状態が悪化すると哺乳が減ってしまうことがあります。呼吸数（1分間の呼吸回数）が40～50回に増えたり、苦しくて哺乳が減ってしまったり、酸欠（顔色が青白くなる、チアノーゼ）になってしまうと入院が必要になります。RSウイルスと同様に、このウイルスに効く抗生物質は無いので、対症療法を行います。感染は飛沫感染、接触感染で、保育園などの集団生活をしているとなかなか逃れることは難しいでしょう。鼻水や鼻づまりがひどいと、中耳炎を併発してしまうことがあります。赤ちゃんは自分で鼻水をかむことができないので、鼻水吸引器で吸引してあげたり、直接口で鼻水を吸ってあげたりすると良いでしょう。

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	インフルエンザ A	285
2	胃腸炎(ノロ1含む)	112
3	溶連菌	86
4	手足口病	29
5	新型コロナウイルス	16
6	水痘(みずぼうそう)	9
7	突発性発疹	7
8	伝染性膿痂疹(とびひ)	6
8	リンゴ病(伝染性紅斑)	6
10	咽頭アデノウイルス(プール熱)	5
10	ヒトメタニューモウイルス	5

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧いただけます



～あんずからのお知らせ～

★空き状況は Web で

しみず小児科・内科クリニックのホームページから確認出来ます。ご予約は必ずお電話でお願い致します。



👉 空き状況はこちらから

★キャンセルをされる場合

留守番電話で構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力を宜しくお願い致します。





～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～

2月：如月（きさらぎ）

2月2日は節分、3日が立春です。暦の上では春ですが、雪が降ったり、氷が厚くなったりと一年で最も寒い時期です。杉の花粉が飛んで花粉症の患者さんが増えています。もうすぐ春ですね。

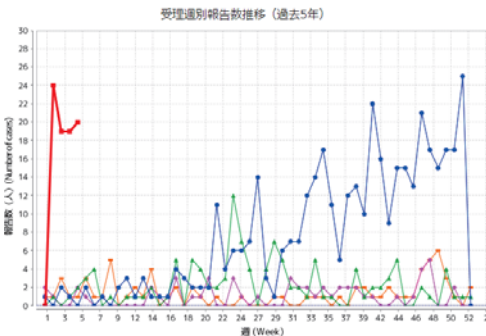
【感染症だより】

～溶連菌(Strep Throat)について～

東京都では溶連菌が昨年に引き続き多く報告されています。症状は、発熱、咽の痛みが主ですが、舌が赤くなったり、首のリンパ腺が腫れたり、目の充血、発疹、嘔気、腹痛、関節痛などがみられることもあります。溶連菌感染症のみでは咳が出ることは少なく、咳が出る場合には風邪を伴っているかもしれません。診察所見や咽のぬぐい液の迅速抗原検査で診断されます。治療は抗生物質を7日から10日間内服して、除菌を行います。合併症を起こす事は滅多にありませんが、急性腎炎やリウマチ熱を起こすことがあります。無症状のお子さんでも10-30%が保菌しているという報告がありますが、基本的に無症状の方は治療対象ではありません。何度も繰り返している場合にはご家族と一緒に除菌治療を行う場合があります。

～百日咳(Whooping Cough)について～

百日咳は、特有の咳が長期間続く感染症です。病原菌は、百日咳菌(*Bordetella pertussis*)という細菌です。日本では1981年から百日咳ワクチンを含む三種混合ワクチン(DPT)が導入され、患者数減少に貢献しました。令和6年度からは乳児に五種混合ワクチン(DPT-Hib-IPV)が導入され、三種混合にポリオワクチンとヒブワクチンが加わった五種類の混合のワクチンとなっています。しかし、乳児期の百日咳罹患数は減少したものの、小中学生以上では数年に一度流行を認めています。最近では、2016-2017年に流行しました。東京都では令和6年後半から報告数が増えており、令和7年1月も引き続き高い水準となっています(下図青線が2024年、赤線が2025年)。



症状は主に咳で、発熱はあまりありません。風邪症状で始まります。初めの2週間で徐々に咳の回数が増えていきます。2-3週目になると、発作性の咳になっていきます。短い乾いた咳が連続して起こり、続いて息を吸うときにヒューという音がすることがあり、このような咳発作が繰り返し起こります。特に6か月未満の乳児が罹ると痙攣や無呼吸発作、チアノーゼを起こしてしまうことがあることから、2か月から定期予防接種を行っています。2-3週間経過すると激しい咳は収まってきますが、全経過で2-3か月間咳が出ます。

治療は、マクロライド系抗生物質を内服します。学校保健安全法では、特有の咳が消失するまで又は5日間適正な抗生物質の治療が終了するまでは出席停止とされています。

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	溶連菌	86
2	胃腸炎(ノロ47例/1含む)	70
3	インフルエンザA	56
4	新型コロナウイルス	14
5	リンゴ病(伝染性紅斑)	13
6	インフルエンザB	3
7	咽頭アデノウイルス(7-ル熱)	2
7	ヒトメタニューモウイルス	2
9	RSウイルス	1
9	手足口病	1

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧いただけます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

しみず小児科・内科クリニックのホームページから確認出来ます。ご予約は必ずお電話でお願い致します。



➡ 空き状況はこちらから

★キャンセルをされる場合

留守番電話で構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力を宜しくお願い致します。





～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～

3月：弥生（やよい）

3月3日は桃の節句でひな祭りです。色々な花が少しずつ咲いて、春が近づいています。スギの花粉は毎年ピークとなりますが、桜が散るころには落ち着いてきます。ヒノキはこれからゴールデンウィーク頃まで飛散します。

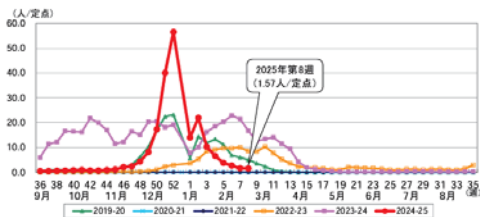
【感染症だより】

～RSウイルスについて～

RSウイルスが増加傾向です。RSウイルスは呼吸器感染症の一つで、咳、鼻汁、発熱、喘鳴などの症状がみられます。飛沫感染で、1歳までに5～7割の子どもが感染し、2歳までにはほぼすべての子どもが1度は感染します。乳児期早期では、細気管支炎や肺炎で入院になってしまう事があり注意が必要です。有効な抗生物質が無いので、対症療法を行います。特に、35週以前出生の早産児や心臓や肺に基礎疾患がある場合には重症化のリスクに対し予防注射が保健適応になっています。

～インフルエンザについて～

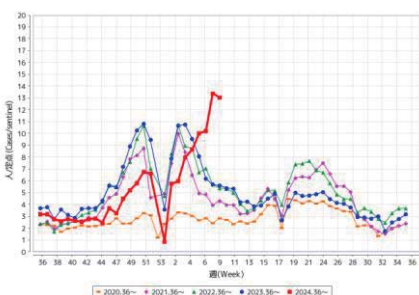
年末に流行していたインフルエンザはだいぶ下火になってきました。A型が減ると、春に向かってB型が出てくるかもしれませんが、今のところはさほどB型は出てきていません（赤い線が2024-2025冬シーズンです）。



～感染性胃腸炎について～

冬といえば胃腸炎です。食欲低下や嘔吐、嘔気始まり、下痢症状がみられます。はじめから嘔気嘔吐が無く、下痢で始まる場合もあります。発熱しない場合が多いですが、発熱を伴うこともあります。感染力が強く、保育園や学校で一人感染者が出ると、あっという間に広がります。吐物や下痢の接触感染ですが、ウイルス量が少なくても感染するので注意が必要です。ご家庭内では、オムツ交換やトイレやお風呂の共用で簡単に感染します。手洗い、うがい、消毒などで予防しましょう。体重の小さい乳児では、嘔吐や下痢が頻回の時は脱水症を起こします。脱水症の症状は、唇が乾燥したり、顔色が悪くなったり、皮膚の張りがなくなり、ポーっとしたり、目がうつろになって、動きが少なくなります。脱水症を予防するには、水分補給が重要ですが、嘔吐しているときは飲むことが出来ません。嘔吐が止まらないときは医療機関を受診しましょう。吐き気止めを使って嘔吐が止まらず、脱水症状が続く場合には点滴治療が必要となります。吐き気が止まっているときには、経口補水液などを少量ずつ頻回に与えましょう。あんずだより特別号⑮（バックナンバー）に吐いた時のアドバイスが載っていますのでご参照ください。

（下のグラフの赤い線が今シーズンです）



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	胃腸炎(ノロ37例ノ1含む)	111
2	溶連菌	98
3	インフルエンザA	52
4	新型コロナウイルス	9
5	RSウイルス	8
6	リンゴ病(伝染性紅斑)	6
7	とびひ(伝染性膿痂疹)	4
8	みずぼうそう(水痘)	1
8	突発性発疹	1
8	ヘルパンギーナ	1

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧になれます

～あんずからのお願い～

★**空き状況はWebで**
しみず小児科・内科クリニックのホームページから確認出来ます。ご予約は必ずお電話でお願い致します。



➡ 空き状況はこちらから

★**キャンセルをされる場合**
留守番電話で構いませんので**当日8:30までに必ずご連絡**をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★**ご予約の際の注意事項**
診察を受けた**病名**によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力を宜しくお願い致します。





～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～

4月：卯月（うづき）

春がやってきました。桜や色々な花が咲き、樹木も芽吹いています。新入生や進級した子ども達も新しい生活ですね。特に新入園児にとっては、初めての集団生活となります。様々な出会いがあるように、様々な風邪や感染症にもたくさん遭遇します。感染症に罹ってしまっても、一つ一つ頑張って乗り越えて免疫力をつけていきましょう！

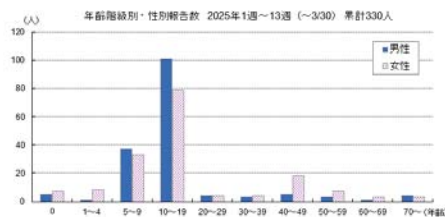
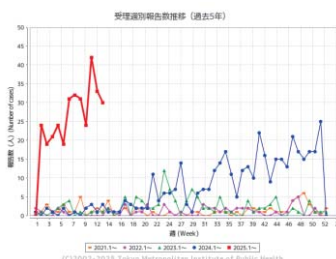
【感染症だより】

～感染性胃腸炎について～

この冬は特に感染性胃腸炎が多く流行しました。胃腸炎の症状は主に嘔吐・下痢です。胃腸炎のほとんどはウイルス性で、とても簡単に感染拡大します。家族内で一人感染者が出ると、数日以内に家族全員がうつってしまうことがあります。特に体重の小さい乳児では、嘔吐や下痢が頻回になると脱水症を起こします。脱水症を起こさないために、乳児では体重1kg当り1日で100mlくらいの水分補給が必要です（体重10kgでは1日1リットル位）。しかし、下痢で体外に出してしまう水分を考えると、それ以上必要な事もあります。水分補給には、経口補水液を与えるのが良いですが、嫌がって飲めないときがあるかもしれません。スポイトやスプーン、吸い飲みなどを使って、何かしらの水分、糖分、塩分をなんとかして一口ずつでもお口に入れてあげましょう。乳児では下痢が長期化することがしばしばあります。感染性胃腸炎に伴って一時的に乳糖不耐症を起こしてしまうことによります。その際は、乳糖が入っていないミルク（ノンラクトB、ボンラクトB）などを与えると良いでしょう。

～百日咳について～

昨年後半から百日咳が増えています。東京都感染症情報センターのデータでも、今年に入ってさらに報告数が増加しています（下左の図、赤ラインが今年、青ラインが昨年です）。年齢別で見ますと、5-9歳、10-19歳が多くなっています（下右の図）。予防接種をしているのに何故？と思われる方がいるかもしれませんが、0-1歳で受けた4種混合や5種混合接種は、5年くらい経つと抗体価が下がってきます。このため、欧米では就学前や小学校高学年での追加接種があります（合計6回の接種）。我が国では5回目、6回目は定期接種としてではなく、任意接種となっています（DPT）。海外では、定期接種未接種の早期乳児の予防のために妊娠後期に接種を考慮する国が増えています。百日咳の潜伏期は1-3週間ほどです。症状は、初期は鼻水と咳で風邪と区別が付きません。発熱はなく、短く乾いた咳が続きます。1-2週間すると発作性、連続性の咳になってきます。抗生物質内服で治療しますが、咳は2-3か月続きます。



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(104例/3含む)	115
2	溶連菌	90
3	インフルエンザA	16
4	リンゴ病(伝染性紅斑)	14
5	インフルエンザB	10
6	RSウイルス	8
7	新型コロナウイルス	5
8	とびひ(伝染性膿痂疹)	3
9	咽頭アデノウイルス	1
9	おたふくかぜ	1
9	手足口病	1

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧いただけます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。
ご予約は必ずお電話でお願い致します。

👉 空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので**当日8:30までに必ずご連絡**をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた**病名**によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

5月：皐月（さつき）

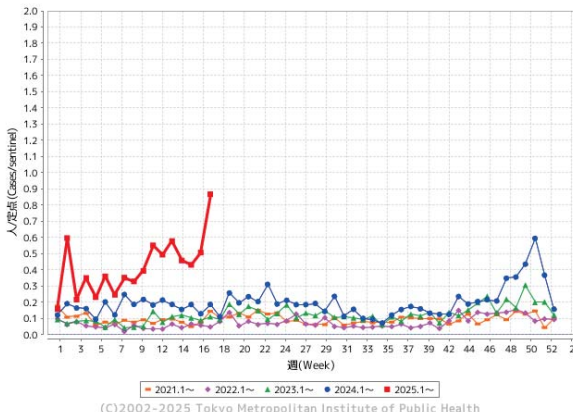
進級や入園、入学して早1か月が過ぎました。そろそろ疲れが出てくるころですね。特にゴールデンウィーク明けは登園・登校するのが億劫になってしまいがちです。週末を利用して上手に休養と気分転換を促していきましょう。

【感染症だより】

～水痘（水ぼうそう）について～

東京都感染症情報センターによると、水痘の報告数が増えています。水痘は、水を含んだ赤い痒みのある発疹が全身にできるウイルス性の感染症です。ほとんどの患者は軽症です。1歳から2歳にかけて定期予防接種が行われており、罹っても重症化する子供はほとんどいません。1歳前に罹ってもほとんどが軽症です。水ぼうそうウイルスは空気感染で伝染しますが、潜伏期が2～3週間と長いので、ダラダラと流行します。発症初期はほとんどの人が元気で気づかないため、2～3日経過してから受診されるケースがほとんどです。1週間前後で自然にかさぶたになり、すべての発疹がかさぶたになれば登園できます。

（下の図の赤いラインが2025年です）治療には内服の抗ウイルス薬がありますが、ほとんどの子どもは自然に治癒します。発疹は痒みがあり、水疱を掻き潰してしまうと跡が残るため、塗り薬を塗ってあげましょう（下図：東京都感染症情報センターより引用）。



～急性呼吸器感染症について～

令和7年4月から厚生労働省は、風邪症状を示すすべての感染症（例えば、鼻炎、副鼻腔炎、中耳炎、咽頭炎、喉頭炎）または、下気道炎（気管支炎、細気管支炎、肺炎）を「急性呼吸器感染症」とひとまとめに呼び、五類感染症という分類に位置づけることにしました。この分類は国際的なスタンダードだそうで、これにより、公衆衛生対策の向上につながるのだそうです。

これまで風邪は特に感染症として発生数を報告することはしていませんでした。しかし、五類に分類されたことにより、定点観測と言って、指定された医療機関では毎週風邪などの人数を数えて報告することになりました。



厚労省の急性呼吸器感染症に関するQ&A

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(ノロ含む)	82
2	溶連菌	75
3	リンゴ病(伝染性紅斑)	15
4	インフルエンザB	8
5	インフルエンザA	7
6	手足口病	7
7	とびひ(伝染性膿痂疹)	4
8	水痘(みずぼうそう)	3
8	突発性発疹	3
10	RSウイルス	2
10	ヘルパンギーナ	2

あんず通信バックパ-はクリニックホームページからご覧いただけます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は必ずお電話でお願い致します。

📍 空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気(感染症)のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

6月：水無月（みなづき）

梅雨の季節、ジメジメ暑くなってきました。6月21日は夏至、1年で最も昼時間が長くなります。熱中症や脱水症に気を付けましょう。

【感染症だより】

～ウイルス性胃腸炎について～

冬、春に引き続いて胃腸炎の流行が続いています。嘔吐、下痢、食欲不振、発熱などがみられます。胃腸炎で注意したいのは**脱水症**です。胃腸炎では、嘔吐や下痢によって体の水分が失われ、体重が減ってしまいます。体重が10kg以上で体力のある子どもであれば、すぐにグッタリする事はありません。しかし、体重10kg未満の乳児や、普段から食の細い子どもでは、胃腸炎から脱水症が進んでしまう事があります。脱水症では顔色が悪くなり、唇や皮膚が乾燥、目がくぼんだり、無表情、動かない、尿が少なくなるなどします。このような状況にならないよう、少量ずつでよいので経口補水液などの水分を頻りに飲ませましょう。元気な時であっても水分は体重10kgの子どもであれば1日1000mlは必要です。飲ませても嘔吐してしまう、飲ませる以上に下痢がどんどん出てしまう、グッタリしたまま改善しないときは点滴治療が必要です。

【1日水分摂取量の目安】

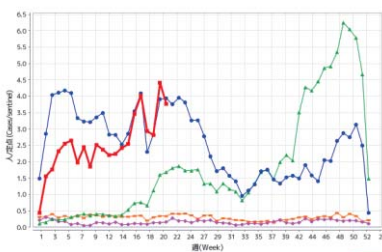
体重	1日体重当たりの水分量
10kg未満	60～120ml/kg (8kgなら480～960ml)
10kg以上	120～140ml/kg (15kgなら1800～2100ml)

～溶連菌感染症について～

A群溶血性連鎖球菌という細菌による感染症です。この数年は毎年継続して流行しています（東京都感染症情報センターより下の図は赤線が2025年、青が2024年、緑が2023年）。

2～5日の潜伏期の後、38℃以上の急な発熱、咽頭痛、莓舌、発疹などの症状がみられます。同時に、頭痛や腹痛、嘔気が見られることが多く、逆に咳や鼻汁は少ないです。自然経過でも発熱は3～5日以内で解熱し、1週間以内に症状は改善します。飛沫感染、接触感染で広がります。治療には抗菌薬が必要となり、除菌のために7～10日間内服します。内服から24～48時間は出席停止となっています。稀に重症化、合併症には腎炎、リウマチ熱、肺炎、髄膜炎、敗血症などがあります。有効な予防接種はありません。

↓ 溶連菌の流行状況 ↓



百日咳

～百日咳の予防接種について～

予防接種（四種混合や五種混合ワクチン）による免疫効果の持続は5～10年と言われています。日本小児科学会では、小学校就学前と11～12歳の時期に三種混合（DPT）ワクチン任意接種を推奨しています。

～あんず求人のお知らせ～常勤&パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。

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(アノ10ノ3含む)	105
2	溶連菌	97
3	リンゴ病(伝染性紅斑)	9
4	咽頭アノウイルス(ブール熱)	7
5	突発性発疹	5
6	RSウイルス	2
6	とびひ(伝染性膿痂疹)	2
8	ヒトメタニューモウイルス	1
8	新型コロナウイルス	1
8	手足口病	1

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧いただけます



～あんずからのご願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日**必ずお電話で(042-513-4158)**お願い致します。

📍空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた**病名**によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気(感染症)のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらも持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

7月：文月（ふみづき、ふづき）

7月7日は七夕です。晴れた日は空の星（織姫、彦星）を眺めてみましょう。夏のお盆にはご先祖様の供養、迎え火、送り火を焚きます。地域によって7月（13-16日）だったり8月だったりします。

【感染症だより】

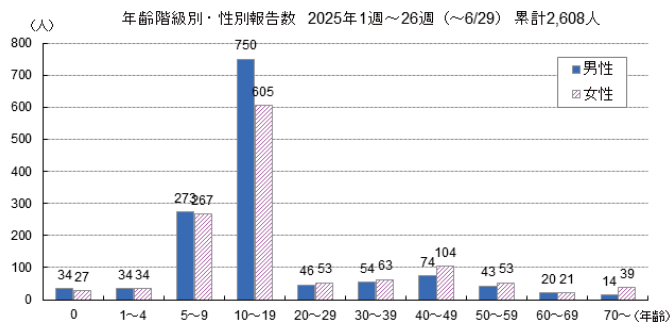
～とびひ（伝染性膿痂疹）について～

夏になると皮膚のトラブルが増えてきます。掻き壊したところがジクジクして、とびひになってしまうことがあります。とびひの原因はブドウ球菌や溶連菌が皮膚に感染することによります。水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。接触によって伝染しますので、露出している皮膚に出来ている場合は、ガーゼや包帯などで保護することで他に移さないようにしましょう。ひどい場合には全身の皮膚が真っ赤になり、ブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群（SSSS: Staphylococcus Scalded Skin Syndrome）と呼ばれる病気となって入院が必要になることもあります。

夏はたくさん汗をかいて、汗疹（あせも）が出来やすい、あるいは、虫刺されたところを掻いてしまってジクジクしてしまうなど、皮膚のトラブルが増えます。とびひにならないようスキンケアを心がけましょう。汗疹は、首回りやおでこ、胸や背中にてきやすいものです。たくさん汗をかいたら、水で洗って汗疹ローション（市販あり）をつけてあげましょう。湿疹も、掻いているうちにとびひになってしまうかもしれません。塗り薬や飲み薬でしっかりケアしていきましょう。

～百日咳について～

ニュースなどでも報道されていますが、今回5年ぶりに流行しています。百日咳に多く罹っている年齢は、5-9歳、10-19歳で、予防接種の効果が出ている0-4歳は比較的少ないです。0歳でも、2か月未満の予防接種を受けてない乳児は重症化の危険がありますので、小さな赤ちゃんのいらっしゃるご家庭では注意しましょう。



☀ 夏休みのお知らせ ☀

下記の期間は閉室となります

病児保育室あんず夏休み：8月16～24日

ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します

しみず小児科・内科クリニック：8月17～24日夏季休診

★8月25日から通常どおり診療致します

～病児保育室あんず求人のお知らせ～

常勤&パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。

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

患者数	感染症
122	溶連菌
102	胃腸炎(7例/3月2含む)
14	リンゴ病(伝染性紅斑)
6	突発性発疹
5	咽頭アデノウイルス(フル熱)
5	手足口病(3)・ヘルパンギーナ(2)
3	RSウイルス
2	とびひ(伝染性膿痂疹)
2	水ぼうそう(水痘)
1	新型コロナウイルス
1	おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

検査は実施していませんが、百日咳、マイコプラズマ感染症とみられる患者さんも数名受診されております。

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧になれます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日**必ずお電話で(042-513-4158)** お願い致します。

📍 空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日 8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた**病名**によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気(感染症)のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

8月：葉月（はづき）

8月7日は立秋です。今年の7月は8月のような猛暑でしたが、暦の上ではもう秋となります。ほんの少しずつ、秋の気配がしてくる頃、台風がやってくる季節です。

【感染症だより】

～手足口病・ヘルパンギーナについて～

夏かぜの代表が手足口病、ヘルパンギーナです。昨年の夏は手足口病が大流行したので、大多数の子供達は免疫がつかしました。中には3回も手足口病にかかった子どももいました。そのためか、今年ヘルパンギーナは増えてきましたが、手足口病が下火です。咽に口内炎のような水疱が出来ます（写真：のどちゃんこの横にある白いブツブツ）。高熱が出るがありますが、夏風邪なので基本的に自然に治ります。口の中が痛すぎて、ものを飲み込めない症状が出る子もいます。水分摂取が減って脱水症を起こすことがありますので、気を付けましょう。解熱して、いつものように食事が摂れるようになれば登園できます。



▼みやけ内科・循環器科より引用



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	溶連菌	120
2	胃腸炎(7歳ノ5含む)	90
3	手足口病(4)・ヘルパンギーナ(7)	11
4	リンゴ病(伝染性紅斑)	9
4	咽頭アデノウイルス(プール熱)	9
6	突発性発疹	8
6	とびひ(伝染性膿痂疹)	8
8	RSウイルス	7
9	水ぼうそう(水痘)	2
9	新型コロナウイルス	2
9	おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)	2
9	ヘルペス性歯肉口内炎	2

検査は実施していませんが、百日咳とみられる患者さんも数名受診されております。



～食中毒について～

夏と言えば食中毒が多い季節です。保健所からも注意喚起されているように、食品衛生に気を付けましょう（↑QRコード参照）。夏の食中毒で多いのが、カンピロバクター、サルモネラ、腸管出血性大腸菌(O157)などの細菌性腸炎です。通常保育園などで流行する「お腹の風邪」とは異なり、下痢に高熱を伴うことが多いです。特にサルモネラでは、「渋り腹(しぶりばら)」と言って、お腹がしくしく痛んでは少しずつ下痢が頻回に出ることがあります。自然に改善する事が多いですが、発熱、下痢、血便がみられた時は、疑って受診をしましょう。粘血便が見られた場合には、溶血性尿毒症症候群という重症の合併症になることがありますので、どんな下痢便が出ているのかしっかりと観察しましょう。この季節、お肉はしっかり加熱して調理する、調理器具を使い分ける、調理器具の洗浄や消毒など衛生管理に努めましょう。

☀ 夏休みのお知らせ ☀

下記の期間は閉室となります

病児保育室あんず夏休み：8月16～24日

ご不便をおかけしますがよろしくごお願い致します

しみず小児科・内科クリニック：8月17～24日夏季休診

★8月25日から通常どおり診療致します

～病児保育室あんず求人のお知らせ～

常勤&パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。

～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日**必ずお電話で(042-513-4158)** お願い致します。

📍空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日 8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りを行っています。なるべく同じ病気(感染症)のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

9月：長月（ながつき）

9月23日は秋分の日です。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、本当に涼しくなるのでしょうか！？と疑いたくなるような暑さです。

【感染症だより】

～新型コロナウイルスについて～

すでに令和5年5月から感染症の五類に分類され、若年者にとってはほぼ風邪と同様の感染症となっています。現在流行している新型コロナウイルスは、オミクロン NB.1.8.1 株という型です。現在世界各地に流行していますが、以前流行していた株よりも伝播力が高いと言われています。伝播力が高いと言われると、心配になってしまう方がいらっしゃるかもしれませんが、実はウイルス学的には逆です。伝播力が高いということは、弱毒であることが多いのです。我々の獲得免疫を逃れるようにどんどん変異していくウイルスですので、人間に備わった基本的な免疫力を鍛えて乗り越えていきましょう。規則正しい睡眠をとり、バランスの良い食事、体を冷やさないなど注意をしましょう。免疫力の低下した方、病弱の高齢者は注意が必要です。

～感染性胃腸炎について～

秋から冬によく流行する胃腸炎ですが、夏のこの時期も所々で流行しています。特に3歳未満の乳幼児では、一度下痢になると長期化しがちです。胃腸炎の症状は、嘔吐、下痢、食欲低下などです。体重が10kg以上で体力のある子どもでは、嘔吐や下痢があっても脱水症状は軽く済みます。しかし、10kgに満たない乳幼児や、嘔吐や下痢が頻回で量が多いとき、水分摂取が進まない子どもでは脱水症を起こすかもしれません。次のようなときは脱水が強く、点滴治療が必要かもしれません。

- グッタリして元気が無い
- 顔色が悪く、ウトウト、ボーっとしている
- 口の中や舌や唇が乾いている
- 泣いても涙が出ない
- 嘔吐で緑色の吐物が出た
- 尿量が少なく濃い（乳児では尿量は参考になりません。腎臓の濃縮力が未熟なため脱水でも尿が出てしまいます）

以上のような症状がみられるときは、病院を受診しましょう。また、脱水症にならないよう、経口補水液などの水分をこまめに与えましょう。

【1日水分摂取量の目安】

子どもの体重	1日体重当たりの水分量
10kg未満	60～120ml/kg (8kgなら480～960ml)
10kg以上	120～140ml/kg (15kgなら1800～2100ml)

- ★下痢・嘔吐の程度によって経口補水液などを与えます
- ★吐いているときは無理に与えず、1時間ほどお腹を休めてから飲水を再開しましょう

～病児保育室あんず求人のお知らせ～

午前パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。お陰様で、常勤の保育士さんが9月から来てくれました！これからはもっと予約をお受け出来ると思いますので、今後ともよろしくお願ひ致します。

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	溶連菌	95
2	胃腸炎(アデノ2含む)	76
3	手足口病(6)・ヘルパンギーナ(26)	32
4	新型コロナウイルス	11
5	RSウイルス	10
6	リンゴ病(伝染性紅斑)	7
7	水ぼうそう(水痘)	6
	突発性発疹	6
9	とびひ(伝染性膿痂疹)	2
9	咽頭アデノウイルス(プール熱)	2
11	ヒトメタニューモウイルス	1

検査は実施していませんが、百日咳やマイコプラズマとみられる患者さんも数名受診されております。

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧になれます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日必ずお電話で(042-513-4158)お願ひ致します。

📍空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願ひ致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願ひ致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気(感染症)のお子様と同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞かしております。ご協力をお願ひ致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

10月：神無月（かなづき）

10月15～17日は伊勢神宮で神嘗祭（かなめさい）が行われます。神嘗祭とは、その年に収穫された新米を天照大御神（あまてらすおおみかみ）に奉納して感謝するお祭りです。

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

東京都では9月、インフルエンザの報告がちらほら出てきました。現在検出されている型は、A香港型（AH3亜型）です。まだ流行初期なので、福生市ではあまり検出されていません。

～RSウイルスについて～

風邪のような、鼻水、咳、発熱で始まる急性呼吸器疾患です。以前は毎年冬になると流行していましたが、最近はあまり季節性が無くなってきました。年長児では、咳がひどい風邪くらいですが、特に1歳未満の乳児が罹ると気管支炎や肺炎になって入院になるようなウイルスです。鼻水と咳は普通の風邪よりもひどく、咳がひどすぎて吐いたり、眠れない、喘鳴、哺乳困難、チアノーゼなどを起こすことがあります。抗生物質が効かないので、対症療法を行います。早産児や心臓病の赤ちゃんには、重症化予防のための注射がありますが一般にはありません。乳児で呼吸が普段より早くなったり、呼吸の度に鼻の穴がびくびくしたり、胸やお腹がペコペコしているときは苦しいサインです。こういう時は発熱が無くても医療機関を受診しましょう。

～風疹について～

令和7年9月26日厚生労働省は、世界保健機関（WHO）が日本の風疹「排除」（撲滅）を認定したと発表しました。風疹は国内で全数把握のウイルスに指定されていますが、令和7年は9月2日までに全国で10例報告されています。「撲滅されていないの？」と思う方がいらっしゃるかもしれません。撲滅の定義は、「日本土着のウイルスが撲滅」したという意味です。つまり、日本生まれの風疹ウイルスが発見されなかった、という意味です。土着株が三年間検出されない事が遺伝子型検査上で確認できたために撲滅認定となりました。現在報告されているものは、外来種です（海外からの持ち込み）。

風疹の予防には風疹ワクチンやMRワクチンがあります。妊娠中に母体が風疹に罹患すると、子どもが先天風疹症候群という病気を発症する危険があります。血液検査で抗体価を測定し、風疹に対する免疫力が低下している場合には接種勧奨されています。成人で妊娠計画中の方の予防接種は、福生市で一部費用を助成されます。



福生市のホームページをご参照ください

～病児保育室あんず求人のお知らせ～

午前パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。お陰様で、9月から常勤の保育士さんが来てくれました！以前よりも予約をお受け出来るようになりました。今後ともよろしくお願い致します。

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	溶連菌（ようれんきん）	134
2	胃腸炎(7/2含む)	107
3	新型コロナウイルス	15
4	手足口病(6)・ヘルパンギーナ(8)	14
5	RSウイルス	12
5	水ぼうそう（水痘）	12
7	とびひ(伝染性膿痂疹)	11
8	リンゴ病(伝染性紅斑)	6
9	突発性発疹	4
10	ヒトメタニューモウイルス	1



あんず通信アプリはクリニックホームページからご覧いただけます

～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日**必ずお電話で（042-513-4158）**お願い致します。

👉 空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので**当日 8:30 までに必ずご連絡**をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた**病名**によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気（感染症）のお子様が同じお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。





～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～

11月：霜月（しもつき）

11月3日気象庁は木枯らし1号が吹いたと発表しました。7日は立りっとう冬です。だいたい日が短くなってきました。これから椿つばきが咲いたり、紅葉がきれいな時期です。23日は新嘗祭（にいなめさい）、秋の収穫に感謝するお祭りが全国の神社で行われます。

【感染症だより】

～インフルエンザについて～

東京都では9月下旬から流行期に入り、昨年よりも早い流行開始となりました。インフルエンザの症状は、38℃以上の急な発熱、筋肉痛や関節痛、頭痛、鼻水、咳、咽の痛み、嘔吐・下痢などです。また、熱性けいれんを起こすこともあります。5分以内に収まらない痙攣や、意識が戻らないときは、救急車を呼びましょう。高い熱の時は、嘔気・嘔吐を伴うことが多いので、食事は控えめ、または水分補給のみで構いません。また、高熱が出て2日以内は、まれにうわごとを言ったり異常行動を起こしたりすることがあります。発熱から2日間は特に目を離さないようにしましょう。困ったときは、「こどもの救急」WEBサイトから症状を検索してみましょう。



高い発熱の時は、脱水症を起こしやすいです。経口補水液などでしっかりと見ていきましょう。

～インフルエンザワクチンについて～

よく、すでに流行が始まってしまいましたがワクチン接種をどうしたら良いですか？と質問されます。もし、まだ罹ってなければ接種をお勧めします。ただし、効果が出てくるまでに約2週間かかりますので、罹ってしまう事もあるでしょう。現在流行しているA型が1～2か月すると、別のA型の亜型に置き換わってきます。さらに、A型の流行の後半に、B型が流行してきます。ですので、今の流行に間に合わなくても、まだこれから長い冬の間の予防として接種する意味はあると考えます。

すでにインフルエンザA型に罹ってしまった場合は、今冬の免疫は自然についたようなものです。心配な方は、罹患後1か月くらいおいて接種しても良いでしょう。

～マイコプラズマ感染症について～

マイコプラズマは、風邪や気管支炎、肺炎を起こす急性呼吸器疾患です。昨年ほどではありませんが、少し流行しています。感染しても比較的元気な事が多く、乾いた咳が特徴です。高い熱が数日続くことがあります。朝には下がり午後上がるという熱型を繰り返します。自然経過でも改善していきますが、抗生物質も有効です。肺炎になってしまうことがあります。「歩く肺炎」と言われるように、比較的全身状態は良好です。

～新型コロナウイルスについて～

東京都では夏をピークに低下傾向でした。10月は低いながらも感染は報告されています。とはいえ、流行開始当初から小児では重篤化は稀で、ほとんどの子どもは風邪症状で軽快しています。

～病児保育室あんず求人のお知らせ～

午前パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。お陰様で、9月から常勤の保育士さんが来てくれました！以前よりも予約をお受け出来るようになりました。今後ともよろしく願い致します。

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	溶連菌（ようれんきん）	148
2	胃腸炎(デノ2/01含む)	109
3	インフルエンザA型	99
4	水ぼうそう（水痘）	10
5	手足口病(6)・ヘルパンギーナ(3)	9
6	とびひ(伝染性膿痂疹)	7
7	RSウイルス	6
8	突発性発疹	5
9	新型コロナウイルス	4
10	リンゴ病(伝染性紅斑)	3
11	咽頭腺ウイルス(プール熱)	1

※検査は実施していませんが、マイコプラズマ感染症や百日咳が疑われる患者さんも来院されています。

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧になれます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日必ずお電話で(042-513-4158)お願い致します。

📍空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病気（感染症）のお子様がお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後必要に応じて医師が診察をします。健康保険証又は資格確認書をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の方はスマホでマイナポータルのページを確認させて頂きます。





～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～

12月：師走（しわす）

22日は冬至、1年で最も日照時間が短くなります。冬至を過ぎると少しずつ春に向かって日が長くなっていきます。冬至には、かぼちゃを食べたり、小豆粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

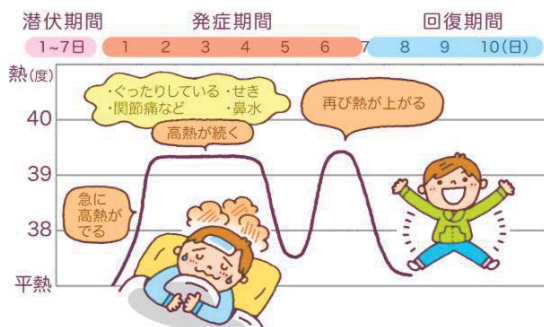
【感染症だより】

～インフルエンザについて～

11月はインフルエンザがここ10年で過去最高となりました。全国的にも、休校(学校閉鎖)となった学校が250校ありました。これまで学級閉鎖や学年閉鎖はよくある事でしたが、休校というのは中々です。クリニックでは、12月に入ってからピークアウトした感があります。皆さんもだいぶ降り終わったのではないのでしょうか？現在流行しているインフルエンザはAH3という型です。一冬に異なる型が2～3種類流行しますので、一度罹っても再感染の注意が必要です。とはいえ、感染拡大しやすいウイルスは一般的に軽症である事が多いです。睡眠をしっかりとり、身体を冷やさないように気をつけて予防しましょう。

今季流行しているインフルエンザの症状は、発熱、鼻水、咳が多く、嘔吐や下痢もみられています。高い熱のある時は嘔吐を伴う事が多いので、無理に食事せず水分補給程度にしましょう。また、インフルエンザではよくみられる現象ですが「二峰性の発熱」(下図の熱型表)と言って、一度解熱して治って来た頃に再び39℃位の熱が出ます。この場合、出席停止期間が延長になります。

インフルエンザの二峰性発熱



■イトマンスイミングスクールのホームページより引用

～感染性胃腸炎について～

冬といえば感染性胃腸炎です。今年はインフルエンザに押されてまだ少ないですが、現在のインフルエンザが落ち着いてくると、入れ替わりで流行して来そうです。胃腸炎では、食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢などがみられます。感染力が強く、一人感染者が出ますとすぐに広がります。特に吐いた物は空気中に拡散して、一度に多数の患者が出ます。食欲がない時はお休みして自宅で様子を見る事が感染拡大防止につながります。

あんず年末年始お休みのお知らせ

12月27日から1月4日まで年末年始のお休みを頂きます。5日から通常ご利用になれます。
しみず小児科・内科クリニックのお休みは12月28日から1月7日までです。8日から通常診療再開致します。ご不便をおかけしますがよろしくお願い致します。

～病児保育室あんず求人のお知らせ～

引き続き午前パートの保育士さんを探しています。詳細はホームページまたは求人サイトをご覧ください。お陰様で、9月から常勤の保育士さんが来てくれました！以前よりも予約をお受け出来るようになりました。今後ともよろしくお願い致します。

今年一年お世話になりました。来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

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	インフルエンザA型	457
2	溶連菌(ようれんきん)	136
3	胃腸炎	92
4	新型コロナウイルス	7
5	RSウイルス	4
6	水ぼうそう(水痘)	3
7	突発性発疹	2
8	インフルエンザB型	1
8	とびひ(伝染性膿痂疹)	1
8	リンゴ病(伝染性紅斑)	3
8	手足口病	1
8	ヒトメタニューモウイルス	1
8	おたふくかぜ(ムンプス)	1

あんず通信バックナンバーはクリニックホームページからご覧になれます



～あんずからのお願い～

★空き状況はWebで

ホームページから確認出来ます。ご予約は前日または当日必ずお電話で(042-513-4158)お願い致します。

📍空き状況はこちらから



★キャンセルをされる場合

留守番電話でも構いませんので当日8:30までに必ずご連絡をお願い致します。利用ご希望の方が1人でも多く入れるようご協力をお願い致します。

★ご予約の際の注意事項

診察を受けた病名によって、お部屋割りをしています。なるべく同じ病名(感染症)のお子様がお部屋にすることで、子ども同士の伝染を防ぎます。また、感染症の接触歴、流行状況等をお聞きしております。ご協力をお願い致します。

★保険資格確認について

入室後、必要に応じて医師が診察をします。資格確認書又は健康保険証をお持ちください。どちらもお持ちでない場合、マイナ保険証の場合はスマホでマイナポータルのページを確認させていただきます。

