

♡ えみんぐ ♡ 通信

島田療育センターはちおうじ こどもクリニック えみんぐ Vol.41 2015.1発行

インフルエンザ

インフルエンザは昨年より3週間ほど早く流行期に入りました。

インフルエンザにかかると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。健康な人であれば、その症状が3~7日間続いた後、治癒に向かいます。潜伏期間は1~3日で、感染経路は主に飛沫感染です。

インフルエンザ検査は、鼻腔の拭い液を採取して迅速検査キットで調べます。検査結果が陰性でもインフルエンザにかかっていないとはいきれません。ウイルス量の少ない初期には「偽陰性」となることがあります。

インフルエンザの治療はインフルエンザウイルスの増殖を抑えるお薬（抗インフルエンザウイルス薬）で治療します。発病後 48時間以内に服用しないと効果がありません

インフルエンザの予防法は、流行前にインフルエンザワクチンを接種することです。インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。効果が現われるのは約2週間後からで、約5カ月間持続するといわれています。

日常生活における予防法としては、

- ・人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ・帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。
- ・室内では加湿（湿度を50~60%）と換気をよくしましょう。

家族がインフルエンザにかかった場合、

- ・患者さんを、できるだけ家族とは別の個室で静養させましょう。
- ・看護した後は、手洗い、うがいを徹底しましょう。
- ・患者さんだけでなく、看護する方もマスクを着用しましょう。

出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」となっています。出社する目安については、特に決まりはありません。無理せず十分に回復してから出社するようにしましょう。周囲への影響を考えると登校の条件と同じように考えましょう。（小児科医 小沢 愉理）

専門スタッフの子育てアドバイス♪

「ねがえり」

赤ちゃんの運動について、第2弾です。今回は「ねがえり」についてお話しします。

ねがえりができるようになるのは、お子さんによって違いますが、5~6ヶ月くらいが多いと言われています。そのため、6~7ヶ月健診でまた医師のテストがあります。

早くできるようになることをおすすめするわけではありませんが、4ヶ月くらいになると、あお向けで天井ばかり見ていることに飽きてくる子が出てきます。

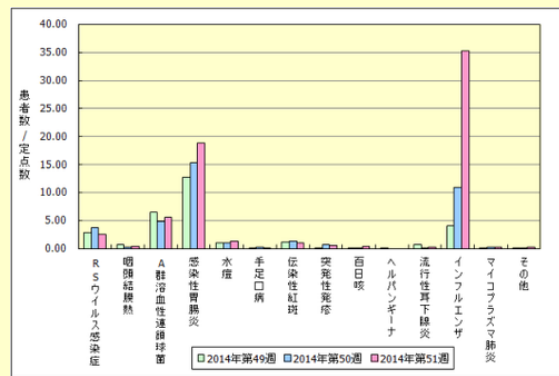
この時期は、手を舐めたり足をバタバタ動かしたりと元気いっぱいになり、両手で両足を持てるようになってきます。そしてひよんなことからそのままコロんと横向きになり、そこからなんとなくうつ伏せになって寝返りが出来るようになっていきます。

今回の極秘特訓は、あお向け→うつ伏せは、進む側と反対の足を持ちながら腰をねじってあげて、上半身のねじりを促しましょう。その後、頭をがんばって持ち上げられたらうつ伏せまでいけます。また、うつ伏せ→あお向けは、進む側の手をバンザイさせ肩→頭の順で床につけるようにすると、あとは自分でコロんとあお向けに戻ってくれます。

寒い日が続いているので、やきいもゴロゴロ~なんて言いながら寝返り練習をして体をあたためてくださいね♪

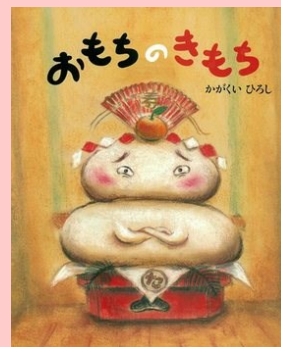
（理学療法士 駒崎 舞）

八王子市の感染症発生状況



- インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行しています。
- こまめにうがい・手洗いを行いましょう。

えほんの紹介



「おもちのきもち」

かがくい ひろし作

あけましておめでとうございます。
今回はお正月らしい絵本を選んでみました。
お正月から笑えると思います♪
今年もよろしく願いいたします。

（看護師 藤岡 由夏）

1月の診察予定

月	火	*水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			休診	休診	休日診療	休診
5	6	7	8	9	10	11
小沢愉理 野村	小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診
12	13	14	15	16	17	18
休診	小沢愉理 野村	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診
19	20	21	22	23	24	25
小沢愉理 野村	小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	休診
26	27	28	29	30	31	
小沢愉理 野村	小沢愉理	雨宮 横山	小沢愉理 PM横山	小沢浩 岸本	休診	

*水曜日の横山医師の診察はAM10:30からとなります。

*1/3は休日診療当番日の為、レントゲン検査・点滴は行えません。

予防接種のお知らせ

- 平成26年10月から水痘（みずぼうそう）のワクチンが公費になりました。

詳細はお問い合わせください。

- インフルエンザの予防接種を1/9まで行います。接種日は、

毎週水曜日：14:00~15:00

毎週金曜日：14:00~17:00 となります。

- ◆予防接種は完全予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。
TEL：042-634-9008

外来診療のお知らせ

- こども相談外来
お子さんのこと、何でもご相談ください。

金曜日14時~15時

（第2金曜日は休診）

診察時間：30分

担当：小沢浩（小児科医）

- けいれん外来
水曜日14時~15時

担当：雨宮馨（小児科医）

- *不定期に休診となる場合がありますのでご了承ください。

- ◆予約制になりますのでお電話でお問い合わせください。

TEL：042-634-9559

島田療育センターはちおうじ

こどもクリニック えみんぐ

TEL：042-634-9008

〒193-0931 東京都八王子市台町4-33-13

（八王子市小児・障害メディカルセンター内）

（HP）www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8