

# ♡ 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.36 2014.7.31発行

今回は夏かぜのひとつであるヘルパンギーナについてお話ししましょう。今年は大流行です。

・症状：乳幼児が多くかかります。2～4日の潜伏期の後、突然の発熱に続いてのどの粘膜が赤くなり、水疱ができます。38～40度の高熱が2～4日間続きます。発熱時に熱性けいれんを伴うことや、のどがすごく痛いので、不機嫌になったり、飲んだり食べたりできなくなることがあります。水分が摂れないと脱水症になることがあります。髄膜炎や心筋炎を合併することがありますが、ほとんどは予後良好です。

・治療：特效薬はなく、症状をおさえる対症療法のみです。発熱やのどの痛みを抑える解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど）を使うことがあります。脱水症に対する治療が必要なこともあります。

家庭では、つらそうならば解熱剤を使用し、水分を少しずつでいいので、十分摂りましょう。食べ物・飲み物はのどにしみないものが多いです。

・予防：特別な予防法はありません。感染者との密接な接触を避けること、流行時にうがいや手洗いをする事です。

・のどの痛みが強く水分がまったく摂れない、高熱が4、5日以上続く、元気がなく、ぐったりしているときは医療機関を受診しましょう。

・ヘルパンギーナをおこすウイルスは、エンテロウイルスに属するA群コクサッキーウイルスが主ですが、B群コクサッキーウイルス、エコーウイルスなども関係します。

感染経路は糞口感染と飛沫感染です。急性期に最もウイルスが排出され感染力が強いですが、症状が回復した後も、2～4週間にわたり便からウイルスが検出されます。

・登園・登校は、熱が下がり、のどの痛みがとれて食事が普通に食べられるようになってからです。

(小児科医 小沢 愉理)

## 🐰 専門スタッフの子育てアドバイス♪

これから数回に分けて、ちょっと一息ついてお子さんに接するための方法をお伝えできればと思います。

「言うことを聞いてくれない……」と悩み、でも相談すれば「皆そうだよ」なんて言われて、そうかと思いつつも疲れた気持ちは隠せないなんてことはありませんか？

そんな時、ちょっと立ち止まってお子さんの1日の生活を考えてみましょう。“朝起きて準備して、園や学校に行き、ご飯を食べてお風呂に入って早く寝る……などなど”思いの外やらなければいけないことがたくさんあります。それに、大人は「ちょっと、疲れたから今日はシャワーでいいや」なんて自分で手抜きができますが、お子さんが同じように言ったら、「お風呂に入らなきゃ汚いでしょ！」なんて怒られる要因になったりします。

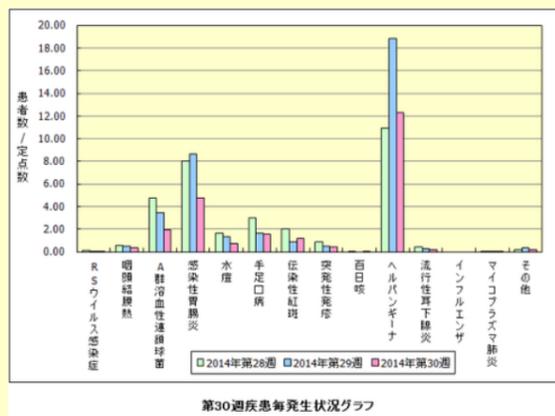
親御さんも時間に追われていると、ついつい思い通りに動いてくれないお子さんにイライラしてしまうと思いますが、怒ってばかりで疲れを感じたら「これ、やらなかったらどうなるのかな？」と考えてみてください。そうすると、「やらなかったらやらないで、どうにかなってるかも……」ってことも意外と多いことに気付いたりします。

親御さんがお子さんのできることを増やして・伸ばしてあげたいという気持ちはとても暖かく大切な気持ちですが、その気持ちが強すぎてお子さんとぎくしゃくしてはもったいないですよ。

“手の抜きどころ”を一度、見直してみませんか？

(臨床心理士 高木 聡子)

## 八王子市の感染症発生状況



ヘルパンギーナが流行しています。

手洗いうがいをしっかり行って予防に努めてください。

## えほんの紹介



「うさみみ パラパラボックス」

作・絵 もうひとつの研究所

お父さん・お母さんも楽しめると思います。

小さくて、あっという間に終わってしまいますが、懐かしいパラパラが楽しいです。

子どもたちも見入ってしまうかもしれません。

(看護師 藤岡 由夏)

## 8月の診察予定

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

\*水曜日の横山医師の診察はAM10:30からとなります。

\*8/4～8/8は小沢浩医師・小沢愉理医師が休診となります。

## 🌸 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る予定です。

詳細は後日お知らせいたします。

◆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](http://www.shimada-ryoiku.or.jp/shima8)