

ほけんだより 2月

平成 31 年 2 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

「鬼は一外！福は一内！」という節分の豆まきの掛け声には、悪いものを追い払い、良いものを呼び込むという願いがこめられているそうですよ。みなさんにとっての「悪いもの・良いもの」とは…。今年度もあと2ヶ月！来年度に向けてちょっと考えてみませんか？さて少しずつ日も長くなり、日差しの暖かさも感じられるようになってきましたね。でも風はまだ冷たく、体調をくずしやすい季節の変わり目です。健康管理に注意し、規則正しい生活を心がけましょう。



インフルエンザ感染状況

今年も全国的に インフルエンザが大流行中!!

今シーズンのインフルエンザは、

大人（保護者）など家族の皆さんから始まり、
子どもたちが発症するという傾向にあるようです。

青井保育園でも、1月になって保護者が「インフルエンザに罹った」との報告から始まりました。微熱または熱がなく、鼻水程度の症状で受診した場合でもインフルエンザ陽性の検査結果が出たケースもみられました。

そして 在園児：インフルエンザA型 15名・インフルエンザ(疑)2名

職員：インフルエンザA型 6名

が発症！

2/1 現在、在園児 3名・職員 3名 の欠席で、区への感染症報告を行っています。



インフルエンザについては、いろいろなところで情報・知識を得られていることと思います。なかでも、毎年いろいろな報告がある“熱せん妄”は気になるところですよ。

“熱せん妄”とは、高熱が出たときに起きる**意識障害**や**異常行動**のこと。

異常行動の中では、突然走り出すのが一番多く、歩き回ったり、興奮して飛び降りたりと、今年もニュースなどで報道されています。

ほとんどの場合インフルエンザ治療薬を使用していますが、使用していない場合もあるため、このインフルエンザ治療薬との因果関係ははっきりしていません。

足立区・小児科医院の和田院長のインタビュー記事から

- *小学生までに多くみられるものの、大人にも起こりうる
- *発熱の1～2日目に起きることが圧倒的に多い
- *子どもは、夢と現実の区別がつかずパニック状態になるので、
親には落ち着いて対応してもらいたい
- *基本的に数分～数時間で治まることが多い、長く続くときは、
脳炎や**脳症** の疑いがあるため、速やかに医療機関を受診してほしい

と呼び掛けている、ということでした。



診断・鑑別が困難な 脳炎と脳症



脳炎：脳内に直接ウイルスが浸潤して炎症を起こす場合
主としてウイルス感染に引き続いて起こるもの（麻疹・水痘・突発性発疹など）と
直接脳に感染し脳に炎症が起こるもの（日本脳炎・ヘルペスなど）がある。

脳症：脳内にウイルスが検出されず、過剰な免疫反応が見られる場合
原因がはっきりしないものが多い
薬物や金属中毒・酸素欠乏・ウイルス感染と薬物の相互作用などが考えられている。

今更ですが...

* 予防のためにできること ...

家族みんなで協力して、ウイルスを持ち込まないようにしましょう。

- 手洗い 流水とせっけんで、こまめに、丁寧に、洗いましょう。
- うがい 歯みがきで口の中をきれいにすることも効果的です。
- 人混みを避ける 出かける時間帯や曜日を工夫してみましょう。

* 生活の中で気をつけること ... 生活リズムや温度差に気をつけて!!



- 夜更かし 夜更かしが続くと疲れがたまって、免疫力が低下します。
- 湯ざめ お風呂上がりは髪をしっかりと乾かして、暖かい服装ですごしましょう。
- 衣服の調節 汗をかいていたらずぐに着替えをしましょう。

* 気をつけたい症状 ... 様子をよく観察し、ひどく悪い状態になる前に病院へ

- 呼吸が早い 顔色が悪く、苦しそうなとき、くちびるが紫色の時はすぐ病院へ
- 熱が高い ぐったりして苦しそうなときはなるべく早く病院へ
- 嘔吐・下痢が続く 水分がじゅうぶんにとれていない場合は、早目に病院へ



全身状態の観察をお願いします。

この季節、熱・咳・鼻水・下痢・嘔吐など様々な症状で受診されることでしょうか。
病気の急性期には、自宅で安静に過ごし、症状が落ち着けば登園することになるのですが、
医師から「症状がなければ、登園してもいいですよ」とお話をされた事はありませんか。
たとえば「熱がさがったら」「咳が出なくなったら」「下痢がとまったら」など…。
それぞれの症状が治まっても、機嫌はいいか、顔色や食欲はどうか、など
全身状態に目を向け、十分に観察し、長引いたり、ぶりかえしたりしないように、
判断していただくようお願いします。

