



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院
〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oita-kodomo.jp/0kb/>

2011・1月号 (No.249)
(代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
(順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057



インフルエンザについて

医師 弓削 康太郎

①インフルエンザとは?

- ・インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、腰痛、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です。
- ・潜伏期間は1~4日。通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復します。
- ・時には、合併症(肺炎、脳症など)を伴い重症になることもあります。
- ・インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。2009年にはブタ由来 H1N1 インフルエンザウイルスによって世界的流行(パンデミック)が起きました。

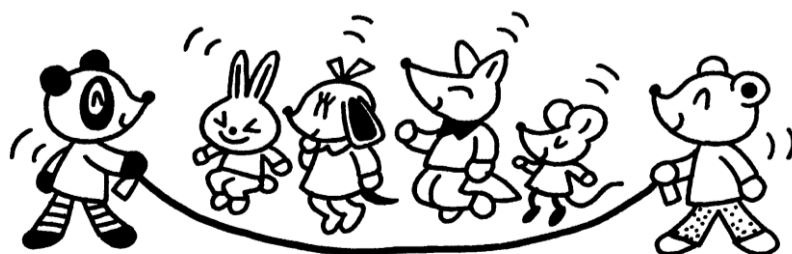
②インフルエンザにかからないためには?

- ・インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。生後6ヶ月以降より、また妊娠中、授乳中の方も接種可能です。
- ・うがいや手洗いをしましょう。
- ・バランスよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ・室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- ・人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。



③インフルエンザにかかったら?

- ・水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ・安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。症状や、周りの流行状況などから診断をしますが、鼻や咽喉のぬぐい液を用いた迅速診断キットがあります。発症翌日が最も検出率が高いですが、それでも偽陰性(インフルエンザにかかっているのに検査では陰性)は少なくないようです。診断がなされたら(疑いも含めて)、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。発症48時間以内に内服(または吸入)すると解熱までの期間短縮が期待されます。以前より処方されていたタミフル、リレンザに加えて今年からイナビル(吸入)、ラピアクタ(点滴)といった新しい薬が登場しました。どちらも1回のみ投与ですむという特徴があります。医師や薬剤師に相談してみましょう。
- ・周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう。外出を控えましょう。
- ・薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなと感じるような場合は、早めに医師、薬剤師などにご相談ください。



よくかむことはなぜ大事？

食物をよくかんで食べることは、様々なメリットがあります。
例えば…

- 歯やあごの骨、口の周りの筋肉が発達し、歯並びが整う。発音もはっきりする。
- 脳への血液のめぐりがよくなり、頭の働きが活発になる。
- だ液がよくでる。
- 満腹感を得やすく、食べすぎを抑える。
- 食べ物がじっくり味わえ、味覚が発達する。

そしゃくを促す食べ物
パリパリ、ポリポリ、ポリポリ……歯ごたえのある食べ物は、かむとよい音がします。子どもも楽しみながら、かむ力を育てられます。「これはどんな音がするかな？」と、子どもと一緒に音を聞きながら食べると楽しさもUPします！

かみごたえのある物
フランスパン、堅焼きせんべい、りんご（皮つき）、野菜スティック、キノコのソテー、イカリングなど

かむ音が楽しいもの
♪おせんべい（パリパリ） ♪生野菜（シャキシャキ）
♪トースト（サクサク） など、色々な音を見つけましょう。

だ液は働き者

よくかんだり、酸っぱい物を食べると出る「だ液」。実は、私たちの健康に欠かせない、とっても役立つ働き者なのです。

【だ液の働き】

- ・ 抗菌作用がある
- ・ 消化を助ける
- ・ 虫歯や歯周病になりにくくする
- ・ 食べ物を飲み込みやすくする
- ・ 食道や胃の粘膜を保護する

食べ物は、かめばかむほど、体によい効果があります。一口食べたら、30回程度かむことを目安にするとよいといわれています。かみごたえのある食材を使って料理を作ったり、子どもと一緒に何回かんだか数を数えたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。



お知らせ

☆育児支援講座について
2月の育児支援講座はお休みです。次回は平成23年3月を予定しております。

☆診療時間について
直接ご来院される方の診療時間は以下のとおりです。
9:00～12:00
(受付終了11:30)
14:00～18:00
(受付終了17:30)
受付終了間際にご来院される方が多くて混み合いますので、少し時間に余裕をもってお早めにご来院下さい。



平成23年1月の医師のお休み予定



| | | | | | |
|----|---|-------------------------|----|---|----------------------|
| 1 | 土 | | 16 | 日 | |
| 2 | 日 | | 17 | 月 | 江田、光武 |
| 3 | 月 | | 18 | 火 | 弓削、久富、江田(午後) |
| 4 | 火 | 弓削、石原(午後) | 19 | 水 | ハツ賀、久富、弓削(午後) |
| 5 | 水 | 神戸、ハツ賀、久富 | 20 | 木 | 神戸、石原、ハツ賀 |
| 6 | 木 | 光武、神戸(午後)、西村、江田 | 21 | 金 | 光武、西村、神戸(午後)、ハツ賀(午後) |
| 7 | 金 | ハツ賀、神戸、西村(午後) | 22 | 土 | 江田、神戸、西村 |
| 8 | 土 | 江田、石原、光武(午後)、弓削(午後) | 23 | 日 | |
| 9 | 日 | | 24 | 月 | 西村、神戸(午後)、久富 |
| 10 | 月 | | 25 | 火 | 久富、弓削(午後)、江田 |
| 11 | 火 | 弓削、光武 | 26 | 水 | ハツ賀、光武(午後)、久富、江田(午後) |
| 12 | 水 | 西村、神戸、江田(午後) | 27 | 木 | 弓削、石原、神戸、ハツ賀(午後) |
| 13 | 木 | ハツ賀、石原、光武(午後)、久富、弓削(午後) | 28 | 金 | 江田、光武、西村(午後) |
| 14 | 金 | 久富、神戸(午後)、西村(午後)、江田 | 29 | 土 | 神戸、石原(午後)、西村 |
| 15 | 土 | 光武、石原(午後)、ハツ賀(午後)、弓削 | 30 | 日 | |
| | | | 31 | 月 | 光武、ハツ賀、久富 |

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。
※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。