

# しろやぎさんからの手紙

## 病児の保育しろやぎさんのポシエット

2026年03月 NO.115

ひな祭り3月3日の夜は「皆既月食」です。月は東の空で満月の状態から18時50分頃に欠け始め、南東の空で22時18分に満月に戻るんだって！皆既月食では月が真っ黒で見えなくなるのではなく、赤銅色などと呼ばれる赤みを帯びるんだよ。国内で見られる次の部分月食は2028年7月7日、皆既月食は2029年1月1日…なんだって！偶然だけどゾロ目つき！！みんなで夜のお空を眺めてみよう～。



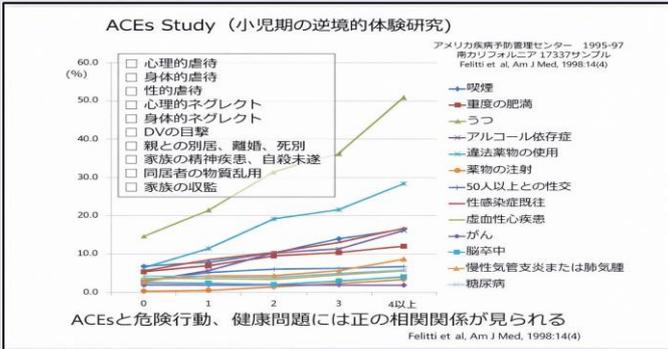
### <<「逆境的な体験」ところとからだの病気>>

2月14日バレンタインデーに、小児救急・集中治療・虐待医学の最前線でご活躍されている本山景一先生（茨城県立こども病院総合診療部救急集中治療科）をお迎えし、おっきなARINKOMURAで『キズ・アザのミカタ ～子どものこえをきく～』ご講演いただきました。



### << COVID-19 治療薬 ソコーバ >>

そこから、ほんの一部をご紹介します・・・  
DV や虐待など、18歳までに経験した「逆境的な体験」が多いほど、ところとからだの疾患のリスクが高くなり、社会経済的にも不利になると報告されています。  
米国CDCが1995～97年に約17000人に「子ども時代の逆境的な体験」(ACEs=Adverse Childhood Experiences)について10の質問(表)を行いました。結果、64%が「1項目」以上、13%が「4項目」以上を経験していたのですが、「4」以上の人は「0」の人に比べて、年齢や学歴の影響を除いても、虚血性心疾患が2.2倍、脳卒中が2.4倍、自殺未遂が12.2倍起こりやすいとの結果が出ました。日本でも2022年に全国の18～82歳の約28000人を対象にACE経験の調査が行われ、「4」以上の人は「0」の人に比べて、脳卒中に5.8倍、がんが3.9倍、狭心症・心筋梗塞に3.6倍、うつ病に7.9倍罹患しやすいとの結果でした。



一方、子ども時代の肯定的な体験 (PCEs=Positive Childhood Experiences) によって、ACEの悪影響は軽減できます。2023年に京都大学等が行った共同研究では、「自分に興味を持ってくれる親以外の大人が少なくとも2人はいた」「中高生の頃、学校に居場所があると感じていた」など4つの質問のうち、「3」以上該当する人は、「0」～「2」の人と比べて、狭心症や心筋梗塞、自殺念慮が概ね半減しています。

**Positive Childhood Experiences (PCEs)**  
ポジティブな小児期体験の研究

Positive Childhood Experiences questions asked here:  
1. Had one or more adults consistently available to talk to.  
2. Felt that family showed love during difficult times.  
3. Enjoyed participating in community traditions.  
4. Felt a sense of belonging at high school.  
5. Felt supported by friends.  
6. Had at least two non-parent adults who took genuine interest in them.  
7. Felt safe and protected by an adult in their home.

1. 家族に対して自分の気持ちをお話すると感じましたか？
2. 自分が困った時には家族がそばにいてくれると感じましたか？
3. 地域の伝統的な行事に参加することを楽しめましたか？
4. 高校生の頃に自分がその高校の一員であると感じましたか？
5. 友達によって支えられていると感じましたか？
6. あなたのことに本当に興味を持ってくれる大人が、両親以外に少なくとも2人以上いましたか？
7. 家にいる時は安全で大人が守ってくれていると感じましたか？

HOPE@tuftsmedicalcenter.org

どういった家庭環境に生まれたかによって、これほどまでに子ども達の人生の歩み方が変わるという現実を知ったうえで、では、私たちはACE 高スコアの子供達にとって「興味を持ってくれる親以外の2人の大人」になれるかどうか。試されているんだと、思います。

新型コロナウイルスの抗ウイルス薬ソコーバは、発症から72時間以内に服用を開始すると、COVID-19の有症状期間を短縮します。投与対象となるのは今のところ「12歳以上」です。現在、6歳以上かつ体重20kg以上の小児への適用拡大が申請中で、それとともに6歳未満や体重20kg未満の小児への治験がスタートしています。

<治験のお知らせ>

那珂キッズクリニック小児科はこの小児へのソコーバ投与の治験実施医療機関として承認されました。



COVID-19の感染が疑われる時にはソコーバについてもスタッフにご相談ください。

### << 花粉症 >>

2月中旬以降、県央地域でもスギ花粉の飛散が観測されるようになりました。

スギ花粉の飛散開始前に、「花粉症じゃないかと思って…」「耳鼻科で花粉症のお薬を処方されたんです…」といった来院された方の多くは、鼻汁好酸球検査陰性(＝アレルギー性鼻炎よりも感染性疾患の存在が強く疑われる状態)で、ライノウイルス感染症(しろやぎさんからの手紙バックナンバーNo.112号参照)・季節性コロナウイルス感染症(同No.113号)・メタニューモウイルス感染症(同No.102号)の方が殆どでした。



主に3歳以上(3歳未満の花粉症は稀です)のお子さんで花粉症かな？という症状があるお子さんやお父さんお母さんに、ご希望の場合、鼻汁好酸球検査(アレルギー性鼻炎の有無が分かります)を実施しています。ご希望の方はご相談下さい。花粉症の診断には血液検査は必須ではありません(血液検査でスギ花粉に反応がでていてもそれだけでは花粉症とは診断できません)が、ご希望の方には血液検査も実施しています。

治療の詳細は「しろやぎさんからの手紙バックナンバーNo.114号」をご参照ください。



しろやぎさんからの手紙 no.114...

花粉症の治療薬であるシダキュアを用いた舌下免疫療法は花粉が飛んでいる時期に治療をスタートする事ができません。新規導入はGW明けから服薬開始となりますが、お薬の流通量に制限があります。

※治療をご希望の方は、受付にてWaiting Listへのご登録をお願いいたします。GW明け以降、準備が整い次第、メールにて個別にご案内させていただきます。

### << 溶連菌について >>

今季はインフルエンザB型の流行とともに小中学校を中心に溶連菌感染症の感染拡大が続いています。

溶連菌には「200種類以上もの型」が存在します。一度感染しても再感染することが多々あります。

症状は①喉の痛み、②発熱、③発疹、④腹痛・嘔気・嘔吐、⑤リンパ節の腫れなどがありますが、感染誘発性尋麻疹の原因となったり、大人だと症状が倦怠感だけだったり、低年齢児では喉が痛いのを耳が痛いと言ったり、3歳未満では腹痛や嘔吐が主症状になる場合もあります。

治療法は抗生物質の内服です。内服を開始して24時間以上経過すると他者への感染力がなくなります。症状が治ったからといって抗生物質の内服を途中でやめることは絶対にやめましょう。自己判断で内服をやめることは

- ①再発の可能性
- ②合併症(急性糸球体腎炎、リウマチ熱、中耳炎)を起こす可能性
- ③耐性菌を作るリスクがあります。



## << 緊急避妊薬「ノルレボ®」 >>

今年2月2日から、緊急避妊薬の薬局・ドラッグストアでの販売が開始されました。研修を終了した薬剤師が勤務するなど一定の要件を満たした対応薬局は厚生労働省のホームページで公開されています。営業時間や時間外対応の有無、薬剤師の性別などの記載もあります。



緊急避妊薬は、無防備なSEX後72時間以内に服用する必要があります。

那珂キッズクリニック小児科では、2019年から緊急避妊薬（アフターピル）の院内処方を行っています。これは今後も続けます。

診療時間内であればいつでも対応しています。

対象は、原則として当院の診察券をお持ちの方（お子さんだけでなく保護者の方も含みます）とさせていただきますが、緊急性のある場合は初診の方にも対応致しますので、まずはお電話でご相談ください。私たちは医療機関ですから、勿論、秘密厳守です。



## << ムンプスワクチン >>

おたふくかぜはほっぺたが腫れるだけの病気じゃありません。無菌性髄膜炎や睾丸炎（女の方にはわかりませんが「おちんちんを蹴られているぐらい痛い」そうです。睾丸炎に罹患すると精子量が減ることが報告されています。）や難聴（主に片側・難治です。）などの合併症が問題となる伝染病です。

感染予防にはワクチン接種が有効です。

1歳の誕生日を迎えてすぐに1回目。

そして年長さんから小学校入学前に2回目の追加接種を受けましょう。MRワクチンの接種も同じ時期ですので、1歳時と就学前にMRワクチンとおたふくかぜワクチンの接種を一緒に受けましょう！



## << 予防接種週間 >>

2026年3月1日(日)~7日(土)までの7日間は「子ども予防接種週間」です。

入園・入学・進級等、4月から始まる新たな生活に備えて、各ご家庭でワクチン接種歴のチェックをお願いします。未接種のワクチンは早めに接種しておきましょう！

ワクチン接種に関してご不明な点等がありましたら、母子手帳持参のうえ看護 staff にご相談ください。



## << 中種子町との災害時支援協定 >>

医療法人社団どんぐり会は鹿児島県の種子島にある中種子町と『災害発生時における小児医療救護支援活動に関する協定』を締結しています。種子島で大規模災害等が発生した際には中種子町長からの要請にもとづいて医療チームを派遣し、支援活動を行います。その際、スタッフの渡航 etc にもない当院診療を一時休診とさせていただく場合があります。

逆に、那珂市周辺地域で深刻な原子力災害等が発生した際には、認可保育園 ARINKOMURA の園児及び保護者のうち希望される方とどんぐり会職員及びその家族で希望する者については、協定にもとづき中種子町への緊急一時避難を行います。

この際には、緊急一時避難する子ども達の救護のために医療スタッフの一部を中種子町に同行させることとなりますので当院診療を縮小もしくは一時休診とさせていただきます。

医療法人社団どんぐり会の救急災害時医療支援活動へのご理解とご協力をお願い致します。

しろやぎさんのポシェットや ARINKOMURA の給食には、種子島のお米や安納芋が使用されています。



## << ハッピーバースデー >>

3月6日はつくしちゃんのお誕生日です。つくしちゃんは2歳になります。いろいろな人やものに興味津々なお年頃です。

「ててちゅちゅ(どうしたの?)」とお側に行き話しかけることがあります。「こんにちは」とお返事をしてあげてください。

とっても喜びます！！

2歳になったつくしちゃんは、乳幼児健診ならぬ“LOVOT ドック”のためにふむふむ先生がいるLOVOT病院にお出かけるので、少しの間お留守になります。



## << ミモザの日 >>

3月8日に国連が制定した「国際女性 Day (International Women's Day)」の別名です。

イタリアでは3月に男性から女性に感謝を伝えるための花としてミモザを送る風習があり、ここから“ミモザの日”として定着していったと言われています。



## << ひな飾り >>

認可保育園 ARINKOMURA に、今年も雛人形を飾りました。赤い段の前で、二人の園児がじーっと見つめながらおしゃべり。「あの子、くつないね」

「おもちだね」

「お雛様いっぱいいるね」

「お弁当大きいね」

「わたしたちも遠足で食べたよね」

お雛様の足元やお供え物まで、しっかりチェック。大人はつい「きれいだね」と眺めてしまいますが、子どもたちはもっと具体的。

そして、とっても現実的です。雛飾りの世界を、自分たちの遠足や毎日と重ねながら、とまらないおしゃべり。

思わずクスツとしながら、春の訪れを感じたひとときでした。



感染症流行状況 (2026 02/01~02/28 検査陽性者のみ) 対象: 当院受診者

	市内		市外	
	未就学児	就学児以上	未就学児	就学児以上
溶連菌	54	116	22	30
アデノウイルス	0	2	0	1
RSウイルス	1	4	0	0
インフルエンザA型	19	4	3	8
インフルエンザB型	58	183	26	119
ノロウイルス	1	0	0	0
ヒトライノウイルス		17		16
エンテロウイルス				
パラインフルエンザ		2		1
帯状疱疹・水痘	0	0	0	1
マイコプラズマ	0	1	0	0
季節性コロナウイルス	1	10	1	8
COVID-19 (成人客)		8		10

## しろやぎさんのお部屋から

しろやぎさんのポシェットでは廃材を使って色々な工作遊びをしています。院長先生から時々珍しい廃材が届くので、「お宝発見！」な気分になります。今回はその廃材を使って『吊るし飾り』を作りました。

リング状の段ボール素材の廃材に紐を結んで、そこにいろいろなものをくっつけていきました。ビーズをモールに通したのもや、花紙を濡らしてギュッと絞ったもの…素材に絵の具で色を塗ったり、自由に形を変えたりと、一つ一つの工程を楽しみました。仕上がると「お部屋に飾るんだ〜」と嬉しそうに持ち帰りました。

素敵なおみやげができるので、「今日は何作ろうかな？」と楽しみにしているお友だちがたくさんいます。

## 二層に分かれる不思議な水

振ると混ぜて色が変わる…！

しばらくすると、また2色になるので、「不思議〜！面白い！」と自分で好きな色を組み合わせでセンサーボトルを作りました。友だちが作った色を見て「きれいだね！」「いい色〜」と仕上がったボトルを並べて楽しみました。



那珂キッズクリニック  
小児科 HP

病児の保育  
“しろやぎさんのポシェット”



こどもホスピス  
ねむの木の下で…