

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

2022年8月 NO.72

新型コロナウイルス感染症第七波の荒波がおさまる兆しがみえませぬ。最近イベント参加後の感染や、スポーツ少年団や学童保育、スイミング関連の感染が目立ちます。

那珂キッズクリニック小児科は、地域の子どもの安心を守る医療機関として、新型コロナウイルス感染症の診断検査とワクチン接種業務を行っています。最近、診療検査機関として、周辺市町村から小児に限らずお父さんお母さんをはじめ老若男女の初診患者さんが多数来院されます。このため医療事務関連の業務量が急増し、staffは連日24時以降の帰宅が続いています。

熱中症アラートが出ている炎天下に、防護服に身を包んで、毎日毎日汗だくでPCR検体採取の危険業務に従事している看護師にも幼い子どもがいます。私たち医療従事者は、プロとしての矜持をもって、日々、診療にあたっています。が、できましたら皆さんひとり一人が、あとほんの少しずつでも「感染しない、感染させない」ための行動をおとり頂けたら、ありがたいなと思います。

お盆などのお休みでお出かけされる人も多いかもしれません。その際には是非、あなたの大切な誰かを守るためにも、「感染しない、感染させない」対策の徹底をお願い致します。

しろやぎさんのポシエットからのお願いです。

最近の研究では新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染7割、エアロゾル感染2割、接触感染1割程度と言われていています。新型コロナウイルスの感染対策では飛沫対策とともにエアロゾル対策としての換気が不可欠です。

飛沫は「くしゃみや咳で飛ぶ鼻水や唾（＝パーティションで感染を防ぐことができます）」、エアロゾルは、「たばこの煙のようなもの」と捉えると分かりやすいです。たばこの煙はパーティションではブロックできませんが、気流（空気の流れ）でブロックできます。

「たばこのにおいが残るのは、薄まりながらも空間に煙の粒子が漂い続けるためであり、換気をしないままにさらにたばこを吸えば、室内が煙で白くなり、咳をする人が出始める。

これが三密条件下でエアロゾル感染が引き起こされている場面」であり、「たばこの煙のようなものを換気でいかに除去するかが、エアロゾル対策である」と専門家の先生方は解説しています。

「**お部屋の窓を常時5～10cm開けて換気をするか、1時間に1回10分程度大きく換気をする**ことが効果的です。

お部屋の窓を常時5～10cm開けて換気をするか、1時間に1回10分程度大きく換気をする



第6波の主流であったオミクロン株はBA.1と呼ばれる亜系統に分類されます。その後、4月から5月にかけてBA.2と呼ばれる亜系統が日本国内で拡大し主流となりました。そして現在、BA.5と呼ばれる亜系統が日本国内で拡大し

ています。従来の新型コロナウイルスと比べて、オミクロン株では鼻水やのどの痛みなどの症状が多く、より風邪やインフルエンザの症状に似てきていることが分かっています。

同じオミクロン株であるBA.5でも同様に鼻水やのどの痛みの症状が多いようです。

フランス国内の調査ではBA.5に感染した人では、だるさ（76%）、咳（58%）、熱（58%）、頭痛（52%）、鼻水（50%）などの症状がみられると報告されています。

症状が続く期間もBA.1の4日間と比べ7日間と長かったとのことです。また全く無症状であったのは3%のみであったということです。

やはり鼻水やのどの痛み、咳などの症状がみられた場合は無理はせず仕事や保育園・幼稚園・学校は休んで、検査を受けるようにしましょう。

- 屋内ではマスク着用し、飲食の時間もマスクを外す時間をなるべく短くする
- 3密を避ける
- こまめな手洗いを行う



といった基本的な感染対策を継続的に行っていくことが重要です。

また、3回のワクチン接種によって新型コロナへの感染予防効果・重症化予防効果を高めることができます。

オミクロン株ではワクチンによる感染予防効果が低下しており、3回接種をしても感染することはありますが、3回接種している人では感染した際も排出するウイルス量は減少するとされており、周りには感染させにくくなると考えられます。

自分自身を、そして周りの人を守るためにも、接種対象年齢の皆さまは、引き続きワクチン接種をご検討ください。



＜新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック＞

那珂キッズクリニック小児科では新型コロナウイルス検査目的で来院される方に東京都の「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック」をご紹介します。

(URL: https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/shien/zitakuryouyouhandbook.files/zitakuryouyouhandbook02.pdf)

「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック」で検索してみてください。

新型コロナウイルスの感染は現在急拡大しており、どれだけ注意していても感染してしまう可能性があります。

予防はもちろん大切ですが、万が一感染しても大丈夫のように、

「新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック」を参考に各ご家庭内で感染者が発生した際の対策を相談



しておいてください。また、感染時に必要となるものを防災グッズのようにあらかじめそろえておくとういでしょう。

常用薬・解熱鎮痛剤 生理用品・ゴミ袋・マスク・洗剤
 ハンドソープ・アルコール消毒液・スポーツドリンク
 ペットボトル飲料・レトルト食品・インスタント食品
 パックご飯・ティッシュペーパー・トイレトペーパー
 など

〈ヘルパンギーナ・手足口病について〉

手足口病・ヘルパンギーナが流行しています。
 手足口病とヘルパンギーナは、同じウイルスが原因でおこります。原因となるウイルスは沢山あって、最も一般的なのはコクサッキーA群ですが、他にもコクサッキーB 群やエコーウイルスやエンテロウイルスの感染でも発症します。ヘルパンギーナは、突然 38~40℃の熱が出て、2~3日続きます。発症初日に医療機関を受診されても診断に至ることはなかなかなくて、1~3日経過して喉の奥に口内炎ができていることを見つけたら、診断確定です。
 抗ウイルス薬などの治療薬はありません。



一般的には、発熱がなく、喉の痛みもなく、食べたり飲んだりすることができれば登園可能とされる保育園が多いのですが、実際には症状回復後もお口から 1~2 週間、便から 2~4 週間にわたってウイルスが排出されます。

このため、この基準では保育園内での感染拡大を防ぐことは極めて困難です。

お熱や喉の痛みがある間はご自宅か病児保育で、症状が回復した後は 1~2 週間、ヘルパンギーナ後・手足口病後のお子さんだけをあつめたお部屋で保育(病後児保育でも良いかもしれませんが)をすることで、完璧ではないにしても、ある程度、保育施設内での感染拡大を予防する事ができます。

保育園・託児所のみなさん、しろやぎさんのポシエットと一緒に、手足口病の園での感染対策を相談してみませんか?ご希望の園は、ご連絡ください。

流行状況 (2022 7/1~7/31 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	未就学児	就学児
溶連菌	9	9	2	0
手足口病	36	1	17	0
COVID-19 (成人含)	168		97	

【病児の保育 “しろやぎさんのポシエット” をご利用になられる方へ】

全国的に新型コロナウイルス感染者が急増しているため、現在、しろやぎさんのポシエットでは、咳や鼻水などの呼吸器症状や、発熱等で病児保育室のご利用を希望される方には、事前に PCR 検査を実施させて頂いております。

当日、もしくは前日にご来院いただき、PCR 検査の陰性が確認された場合に限り、病児保育をご利用頂いております。ご利用当日の PCR 検査の場合、結果が判明して病児保育室にご入室頂きますまでに約 1~2 時間ほどお時間を要しますので、できるだけ前日に PCR 検査を受けていただきますようお願いさせて頂いております。施設内感染防止のため、皆さまのご理解とご協力をお願い致します。

しろやぎさんのお部屋から

長引くコロナ渦で、人と人とのコミュニケーションの変化が心配です。マスクで顔を半分隠した生活、会話を控え、人の手が触れたものはすぐに消毒。

こういう時だからこそ、年代を問わず多くの人に絵本を読んで欲しいな、と思います。絵本は、短く平易な文章であるから想像力が働き、登場人物らの生き方や心模様に思いをめぐらすことができます。

絵本を真ん中に、人と人が心を通わせていく、そんな絵本のある暮らしはいかがでしょうか。

“おすすめ絵本”

① どうしてパパとけっこんしたの?

動物の結婚にまつわるあれこれ子ども達にも分かる文章で紹介。

ダチョウは、オスが長い首と大きな羽を広げて踊ります。メスもいいと思ったら踊り出すそうです。



② なまけていません。

ナマケモノは木の上で寝てばかり。朝のラジオ体操にも、遠足にも、森のお掃除にも参加しません。みんなからは、なまけものと言われてしまうけれど、けっしてなまけているわけではありません。ちゃんとした理由があるんです。



今月の遊び紹介

① 水族館を作ろう

紙皿や、ゼリーのカップで工作しました。魚、貝、クラゲ、みんな楽しそうにお話していますよ。



② キラキラボトルで遊ぼう

ペットボトルにビーズ、洗濯糊、お水を入れたら完成。逆さにすると、ゆっくりビーズが落ちて、あら不思議! シャカシャカ振っておひさまや電気にあてると、キラキラしてキレイ! 横にして床で転がしても楽しい!



←那珂キッズクリニック小児科のホームページはこちら

お問い合わせやご相談は

那珂キッズクリニック小児科

病児の保育しろやぎさんのポシエット

TEL : 029-212-5630