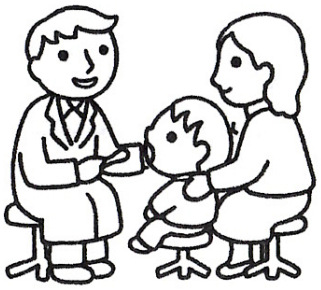
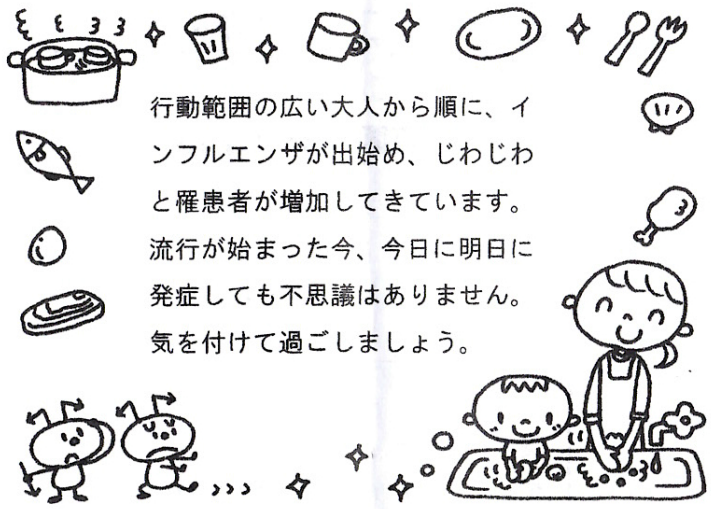


荻窪保育園　ほけん便り　2月号

たけのこ

監　修　：浜町小児科医院　遠藤郁夫先生

インフルエンザ注意報発令中！



行動範囲の広い大人から順に、インフルエンザが出始め、じわじわと罹患者が増加してきています。流行が始まった今、今日に明日に発症しても不思議はありません。気を付けて過ごしましょう。

★受診は発熱から１２時間経過後に！

★検査で【陰性】でも、周囲の発生・流行状況や症状から【インフルエンザ】の診断がされる事もあります。

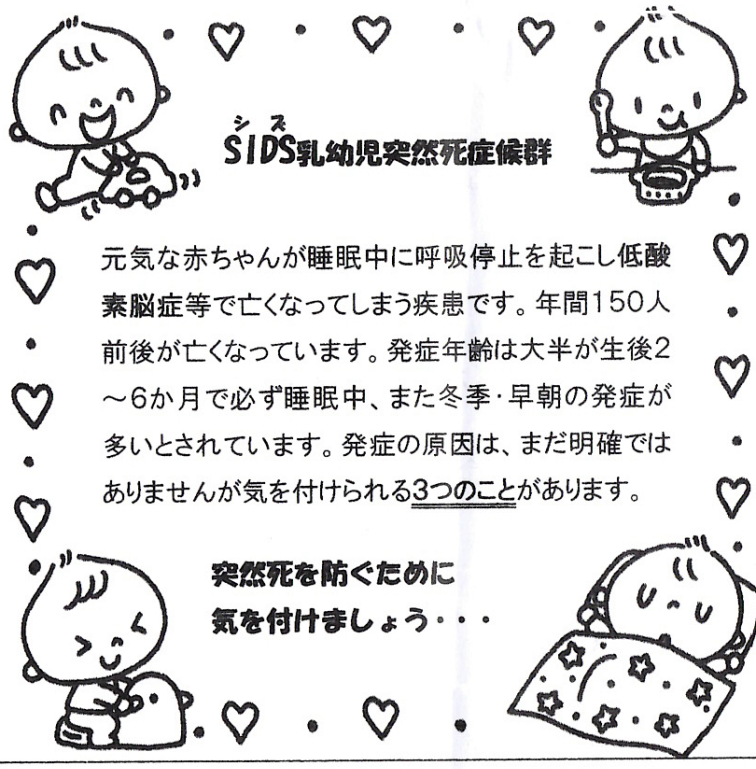
※年齢が高くなると陽性反応が表れにくくなる。

★周辺で流行していれば、既に罹患の可能性あり！（不顕性感染）

★解熱剤は医師の指示に従って！
解熱剤を用いると、自己回復力の低下や、診察時の判断が難しくなります。

★不顕性感染（ウイルスを保持し感染しているものの症状が無い状態）**でもウイルスは拡散する為、マスクの着用を！**

★診断は検査結果だけではなく、あくまで【臨床症状】が鍵となります。



SIDS（シズ）乳幼児突然死症候群

元気な赤ちゃんが睡眠中に呼吸停止を起こし低酸素脳症等で亡くなってしまう疾患です。年間150人前後が亡くなっています。発症年齢は大半が生後2～6か月で必ず睡眠中、また冬季・早朝の発症が多いとされています。発症の原因は、まだ明確ではありませんが気を付けられる3つのことがあります。

突然死を防ぐために
気を付けましょう・・・

園医の遠藤先生がいつも言われます通り、寒気が訪れると必ずと言ってよい程インフルエンザや胃腸炎が出始めます。12月に雪が降り一気に気温が下がったところ、『市内でインフルエンザの報告があった』と耳にしました。そこから暖冬が続き、広まる事はなかったのですが、1月に寒気が入り込み、加えて冬休みが明け学校が開始となった事もあって更に広まっています。保育園での流行は2月に入ってからが最盛期かと。気候に左右されますのでご注意を！

★SIDS を発症する原因は明らかではありませんが、乳児は**【脳幹部の呼吸中枢が未成熟】である事**、それに加えて**3つの危険因子**が加わる事で発症に繋がるのではなかろうか？と考えられています。大人も子どもも眠りが深くなると、呼吸が止まる事があります。通常は**脳幹部の【防御反射】**で覚醒して呼吸を再開しますが、未成熟な乳児はこの反射が正常に起こらず発症に至るのでは？と考えられています。

赤ちゃんを守る為にできる【3つのこと】

① **うつ伏せ寝をさせない：**呼吸がしにくいからではなく、眠りが深くなり過ぎてしまい覚醒反応が遅れてしまうからです。うつ伏せでしか寝入ってくれない、という場合は寝付くまでは様子を見守りながらうつ伏せ寝で、眠りに入ったらそっと仰向けに睡眠の体勢を変えてあげましょう。

② **周囲で喫煙しない（勿論パパとママも）：**両親が喫煙する場合は喫煙しない場合に比べて、4．7倍の発症率となります。【喫煙】は胎児の体重増加に影響を与えたり、酸素不足で脳の発達が遅滞したりと良いことはありません。

③ **母乳で育児をしましょう：**母乳育児の赤ちゃんは、粉ミルク育児の赤ちゃんよりも SIDS の発症率が低いと報告されています。粉ミルクは母乳に比べて睡眠が深くなり易く、いざという時の覚醒反射が遅れてしまうそうです。

その他に…子どもが寝入っても、顔・唇の色は良いか？呼吸をしているか？常に意識して見守っていくことが大切ですね。