



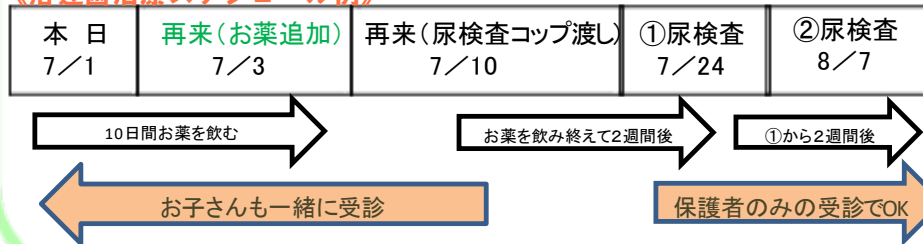
最近の発熱

最近、発熱の患者さんが増えています。多いのは、その他のウイルス感染ですが、診断のつくケースとしては、溶連菌・アデノウイルスが代表です。少数、コロナとインフルエンザが混じっています。



①溶連菌・溶連菌という細菌が喉に感染して喉の痛み・熱・体や手足の発疹などができます。溶連菌は、診断キットですぐわかります。治療は、抗生剤です。飲むとすぐ解熱しますが、10日くらい飲み続ける必要があります。逆に、すぐ解熱しない場合、何らかの複合感染が考えられます。溶連菌の特徴として、回復後、2～4週後に急性腎炎やリウマチ熱を起こすことが知られています。決められた期間、抗生剤を内服すると100分の1くらいに発症率が下がります。当院では、念の為回復後 2、4週後に尿検査をしています。

《溶連菌治療スケジュール例》



②アデノウイルス・呼吸器、消化器、目などに様々な症状を引き起こす「かぜ様疾患」の原因ウイルスです。アデノウイルスは、高熱が3～5日続きます。こちらは、自然に良くなります。ただ、他の病気を除外して初めて診断できます。検査キットが、初期に反応しないことが多く、熱が2～3日続いての検査がおすすめです。コロナ・インフルエンザは、最近周りにいなくても、稀にかかっていることがあるので、検査がおすすめです。

《気をつけること》

- アデノウイルスは、だ液・涙・鼻水・便などから感染します。とても感染力が強いウイルスです。
- ★患者とタオルや食器の共有は避けましょう。
- ★患者と接した後は、手をよく洗い、うがいをしましょう。
- ★十分に水分を与えてください。
- ★完全に治るまで、保育園や学校は休みましょう。



子供にも息抜きが必要

学校や保育園は、子供にとって脳をフルに回転する場所でもあり、心も体も疲れていることも多い。そのため、『息抜きの時間』が必要です。まず、実践できるのは、おやつ。血糖値が低くなりすぎると活動に支障がでるため、フルーツや健康的なおやつを食べさせよう。時には子供の好きなお菓子も！



次に一人の時間を設けてあげましょう！パパもママも一人になりたい時があるのと同じで、子供にもそんな気分のときがあります。学校から帰った子供の反応が悪ければそっとしておいてあげましょう！

《遊びの中から見つける息抜き》

水遊び

洗面器などの深めの容器に水を貼り、ビンとスプーンをいくつか入れる。ビンにためた水を他のビンに注いでいく。集中して遊ぶことで小さな悩みはどこかに消えていきます。

読書

読み聞かせをしてあげると子供はふと、心が落ち着くことがあります。子供にも本を選んでもらい一緒に物語の世界に浸ってみましょう！

粘土

シナモン・ローズマリー・ジャスミンなどのアロマを粘土に加えればリラククス効果もあります。

散歩

新鮮な空気を吸うことでリフレッシュでき、気持ちが落ち着きます。歩く方向を子供に決めさせたりどんぐりや草木などの自然の宝物とふれあうことで感性が豊かになり、広い心を育てることができます。

アート&クラフト

落書きや色塗り・水彩画・切り貼りなどのアートやクラフトはいずれもストレス解消にピッタリの方法です。親子で楽しむことができます。最終的な上手い、下手ではなく、作り上げる過程が一番重要です。

《子供が精神的な悩みを抱えた時の対処法》

メンタルヘルスに悩む子供の数が近年増加しています。その多くが必要な支援を受けられずにいます。心の内を話す機会がなければ子供は自分の気持ちを押し殺し周りから理解してもらえないと感じてしまいます。



ただ、親にとっても子供が心の悩みを打ち明けるタイミングを作ることは簡単ではなく、何を話してあげればいいのか戸惑うこともあります。特に幼い子供がいる場合、家族内で話題にすることは難しいかもしれない。ただ、精神的な問題を抱えていることをオープンに話せる家庭環境を作ることは子供にとって大きな意味になります。まずは、『いつでもはなしていいんだよ！』と子供に声をかけて安心させてあげてください。言葉で言うのにためらいがある場合はLINEや手紙など別のコミュニケーションツールを使っても良いと思います。



子供に『辛い時は辛い！』と言っていいことを普段の会話で示してあげることが大切です。親として子供が抱える心の悩みをサポートすることが難しい場合は、医師やメンタルヘルスの専門家に相談を求め、適切な指導を受けるようにしてみてください。

《7月の代診のお知らせ》

11日火曜日午後・5日と19日の水曜日は畠添先生の診察になります。診断書の記入や体重チェック、膈ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

「診療時間」月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時（17時30分受付終了）予防接種専門外来：14時～15時
水曜：9時～12時、土曜：9時～13時
健康診断（4か月・10か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）

