

中野こども病院から患者保護者の皆様へ“今知ってほしい”情報を発信します

## 夏かぜが流行中です

この時期、病院やクリニックを受診して「夏かぜですね」と診断を受けた患者様が多数いらっしゃると思います。そもそも夏かぜとはどのような症状をいうのでしょうか？加えて診察のときに保護者の皆様からよくある質問をまとめてみました。

### 夏かぜって？

一般的には5月から8月にかけてみられるウイルス感染症です。ほとんどはエンテロ系と言われるウイルスです。特徴として、水に強いこと（そのためプールなどで感染しやすい）、腸管系ウイルスと言われ、腸内で増えて便中に排泄されます。代表的なものに、プール熱（正式には咽頭結膜熱と言います）、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

### 熱発だけなら自宅で様子を見て大丈夫ですか？

突然の高熱で発症することが多いですが、目やにやのどの痛み、おう吐・下痢、頭痛、発疹など様々な症状を伴います。熱だけならあわてる必要はありませんが、他の症状を伴ってごはんが食べられない、グッタリするなどの症状があれば早めに受診しましょう。

### 高熱で時々震えています。これってけいれんですか？

高熱の時は悪寒（おかん）といって、ブルブルからだか震えることがあります。けいれんとの違いは、悪寒の時は意識はあること（呼びかけたら反応してくれます）、時間が短い（数秒から数十秒ブルブルします）ことです。ただし悪寒が見られるときは急激に体温が上がっていくサインですので注意してください。

### 寝るときはエアコンをつけても大丈夫ですか？汗をかいたほうがいいのか？

室温・湿度を適切に保ってあげることは重要です。逆に無理に汗をかかそうとすると、熱中症やけいれんを引き起こす可能性があります。

### 食欲なくてご飯を全然食べません。点滴を受けたら元気になりますか？

点滴の目的は失われた水分とミネラル（塩分など）を補うことにあります。脱水の時は効果がありますがカロリーを補うことは難しいので、食べやすく消化しやすい炭水化物で補いましょう。

### 夏かぜと熱中症の違いは？

夏かぜはウイルスの感染により、からだか防御反応を起こして体温があがります。熱中症は高温多湿の環境下で水分やミネラルが汗や呼吸から失われて、体温が上昇したり様々な症状を引き起こします。いずれの場合もクーリングとミネラルを含んだ水分補給は重要です。



## 高熱が出た時のおうちでのケア

### ○水分補給を心がけましょう

熱がある時は水分が失われやすいのでお茶や果汁、子ども用のイオン水などを、こまめに与えましょう。

### ○体を温めるときと、冷やすとき

手足が冷たい時や、震えて顔色が悪い時（悪寒）は温めてあげましょう。

※服を厚着させたり、毛布でくるむと熱がこもり、余計に高熱になってしまうことがあります。本人の状態を見ながら調整してください。

手足が熱く、頬が赤い時は冷やしてあげましょう。

※嫌がる時は無理にしないで大丈夫です

### ○解熱剤の使用について

うなされて眠れないとき、ぐずついて飲食ができないときなどに医師の指示された量と回数を守って使用しましょう。

※解熱剤を使用したからといって病気が早く治るわけはありません。使いすぎると熱の上げ下げで余計にお子様の体力を消耗させてしまうことになります。

## 当院の流行状況

7月から引き続きヘルパンギーナが多数報告されています。ピークは過ぎておりこのまま減少していくと考えられます。

食中毒の原因の一つであるカンピロバクターが数件検出されました。主な原因食品は、生あるいは加熱があまりなされていない鶏肉（鶏刺し、タタキなど）、加熱不十分な鶏肉（バーベキュー、焼き鳥など）、あるいは二次汚染された（感染された手で触ってしまった）食品などです。

まだまだ暑い日が続きますので、食品の取り扱いには十分注意しましょう。



## 8月の病棟行事は地藏盆です

8月21日に病棟行事“地藏盆”を行います。プレイルームにもお地藏さまが祭られ、ささやかではありますがスタッフが出店で患者保護者の皆様をお迎えします。



昨年の地藏盆の様子です。出店は5つあります。

- 1.ボール入れ
- 2.あっち向いてホイ
- 3.ヨーヨーつり
- 4.輪投げ
- 5.お地藏さまとはっぴを着て記念撮影



## 当院を受診される患者保護者様へ

- ただいま病院新築工事でご迷惑をお掛けしております。工事車両が病院の前を通ることもあります。警備員を配置して安全に努めていますが、保護者の方々もお子様の安全に十分ご注意ください。病院内外でお子様から目を離さないようお願い致します。
- お車で来院される際は、病院南側の立体駐車場をご利用ください。病院受診時や面会時にも無料でご利用いただけます。詳細は常駐している警備員にお声かけください。近隣のご迷惑になりますので路上駐車は絶対におやめください。
- 待合の椅子には限りがあります。子どもたちが座れないことがないよう、混雑時は譲り合っておかけ下さい。なお、ベビーカーは病院玄関前にスペースを設けておりますので、ご利用ください。少しでも待合に多くの患者様が座って頂けるよう、ご協力お願い致します。
- 当院は全館禁煙、敷地内も禁煙となっております。病院の外で喫煙されても煙が病院内に入ってくることもありますので、病院周辺での喫煙もご遠慮ください。また、たばこのポイ捨ても絶対にしないでください。病気で来ている子どもたちのためにもご協力よろしくお願い致します。
- 診察、検査、処置が終わるまで飲食はご遠慮ください。もどしたり、咳込みの原因になります。