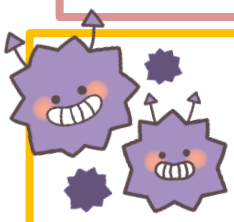
にこにこ通信

第８２号
２０２３年
秋発行

インフルエンザといえば、冬に流行するイメージがありますよね。しかし、今年は９月の新学期が始まったころから患者数が増加しており、季節外れの流行となっています。その原因として、新型コロナウイルスの流行に伴う重症低下に加え今年５月のコロナ規制の緩和などが影響していると考えられます。これから冬に向けて大流行が予想されるため家庭でのケアや感染対策についてお伝えします。当院ホームページにも「インフルエンザ」について記載しています。一緒にご覧ください。　　看護師　真鍋



《どんな病気？》

●感染経路

飛沫または接触感染

●潜伏期間

１～３日

●症状

突然の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感、咳や鼻水など発熱は３～５日程度で解熱しますが、２～３日でいったん解熱した後に再度発熱する二峰性のパターンを呈することがあります。まれに肺炎や脳炎、脳症を合併することもあります。

●治療

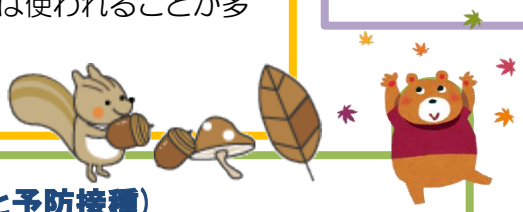
現在は抗インフルエンザ薬が何種類かあります。症状を早く改善させる効果があり、日本では使われることが多くなっています。

《家庭でのケア》

食事：体調に合わせて好きなものを好きな時に少しずつ食べさせてあげましょう。
水分：こまめに摂らせてあげましょう。
休養：できるだけ部屋でゆっくり過ごしましょう。
入浴：高熱がなく、元気であれば入ってもかまいません。

異常行動

発熱から２日以内の発現することが多いとされています。薬の種類や服用の有無にかかわらず、急に走り出す、幻覚などの異常行動がみられることがあります。事故を予防するため発熱後２日間は特に目を離さないようにしましょう。



予防策（一般的感染対策と予防接種）

こまめな手洗い　流水、石けんによる手洗いをしましょう。
場合に応じてマスクを着用しましょう。
適度な湿度の保持　加湿器等を使用し５０～６０％に保つようにしましょう。
十分な休養とバランスのとれた食事をしましょう。
流行時にはできるだけ人混みへの外出は控えましょう。
特に小児と高齢者にはワクチン接種をおすすめします。

家庭内感染に気をつける
看病する人はマスクの着用や手洗いなど基本的な感染対策を行い、鼻水や唾液のついたティッシュはすぐに処分するようにしましょう。
感染している人としていない人の生活スペースを分けましょう。

《予防接種を嫌がるこどもの接し方》

こどもの予防接種はたくさんの種類があり、今ではコロナワクチンや 10 月から始まるインフルエンザワクチンなど注射を受ける機会が多く、受付や待合室ではいろいろなお子さまを見かけます。
涙をポロポロ流して入口で立ちずさむ子、いっぱい泣きながら頑張る子、深刻な面持ちで覚悟を決めて診察室に入ってくる子などさまざまです。そこで今回は予防接種を嫌がるこどもたちの緊張や怖さを軽減させるために大切なことをいくつかご紹介したいと思います。これらの行為は、子供がこれから受ける医療に対して心の準備ができるように環境を作ることをさし、プレパレーションと言われています。そのことでこどもの自律性がめばえてきます。少しずつ実践していきましょう。

事務　横田

◎注射をする前はこどもに伝えましょう

こどもが採血や注射を受けることになった時にどうしていますか？
「散歩」と言って連れ出したり、「おもちゃを買ってあげるかたいい子にしなさい」と言い聞かせたり、泣いている子を叱ったり…
こども側から見ると何をされるかわからない中で注射をされるなんて突然ほど怖いことはありません。何をするか知っている方が恐怖心が少なく痛みが軽減するといわれています。

2～3歳…数時間前
4～6歳…前日
小学生以上…1 週間前

最低でも伝えるようにしましょう

◎終わったらこどもを褒めて下さい

暴れて抵抗して、泣き叫んで打ったとしても注射が終わったらギュッと抱きしめて思いっきり褒めてあげて下さい。
抱きしめてあげることは痛みを和らげるためにとても大切です。

◎こどもに声かけをしましょう

一緒にがんばれるように声をかけて応援してあげて下さい。
「痛いけどがんばろうね」「チックン痛いけどすぐ終わるよ」「病気にならないように注射しようね」など。
「こんなの怖くないでしょ」などと否定的な声かけはだめです。こどもの感情を否定せずに恐怖の感情に寄り添ってあげて下さいね。

スタッフ一同、お子様たちの頑張りをたくさん見せていただいています。終わったらしっかり褒めて帰ってもらえるよう応援したいと思います。