

ほけんだより 12月

太陽の子保育園 平成30年12月

今年も残すところ、あとひと月となりました。気温がぐっと低くなり冬到来という感じですね。
そんな中でも子どもたちは元気に外遊びを楽しんでいます。しっかり食べて、しっかり動いて、丈夫な身体をつくり、風に負けない抵抗力をつけていきたいですね。

抗菌薬の服用は慎重に！

○抗菌薬とは、細菌の増殖を抑制したり殺したりする働きのある化学療法剤のことです。
○抗菌薬は、現代の医療において、感染症による生命予後の改善に大きく寄与してきました。その一方で不適正な抗菌薬使用に伴う有害事象として、薬剤耐性菌とそれに伴う感染症の増加が問題となっています。
○その流れをうけ、2018年度診療報酬改定では、「小児抗菌薬適正支援加算」が新設されました。小児科医が、患者（保護者）に対し、検査結果などを基に、抗菌薬を処方しない理由を説明した場合に算定できるというものです。これは、薬を処方しないことに、加算を設けるという今までにない画期的な取り組みです。

○抗菌薬を2歳までに服用した乳幼児は、ぜんそくやアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患の発症リスクが、服用経験のない乳幼児と比べ1.4～1.72倍になるとの調査結果が、国立成育医療研究センターから報告されています。
<https://www.ncchd.go.jp/press/2018/antibiotic-use.html>



<病気の原因と抗菌薬>

病気	一般的な原因		抗菌薬？
	ウイルス	細菌	
風邪/鼻水	○		不要
気管支炎/咳・痰（元々、元気な成人/子ども）	○		不要
百日咳		○	必要
インフルエンザ	○		不要
咽頭炎（溶連菌以外）	○		不要
滲出性中耳炎	○		不要
尿路感染症		○	必要

○風邪は、ウイルスが鼻やのどにくっついて炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、せき、たんののどの痛み、発熱などがでることを言います。この、「風邪の原因はウイルス」というのが大切なポイントです。風邪の原因は細菌ではないのです。風邪の症状はいずれも、体がウイルスと戦っているサインです。風邪を治すのは自身の免疫力であり、お薬ではありません。医師が処方したり薬局で売られている風邪薬は、風邪のつらい症状に応じた治療（対症療法）で、ウイルスに対する根本的な治療ではありません。
○ウイルス感染症に抗菌薬を使用しても、治療効果がないばかりか、副作用の可能性は上昇してしまいます。



○検査・細菌培養の結果、“細菌”による感染症であった場合には、抗菌薬を使用することにより、症状の改善は早くなります。
○抗菌薬の適正使用＝抗菌薬の使用量の低減、ではありません。必要な抗菌薬を適切な量と期間、投与して感染症を効果的に治療していくことが大切です。

冬のやけど 気をつけてあげてください！

ホットカーペットやカイロなどでの低温やけど
電気ポットのお湯やストーブでのやけど

テーブルクロスを引っぱって、のっていた熱いものがかかる など...

帰省した実家や旅先、訪問したお家などでは、危険な落とし穴を見逃しやすくなります。また子どもたちの好奇心も高まります。いつもより十分気をつけてあげてください。



インフルエンザの予防

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
～加湿器を使わない部屋の加湿方法は～
・濡れタオルを部屋の中に干す。
・入浴後の浴槽はお湯を抜かず、浴室の扉を開ける
・ストーブを使用する場合、水を入れたやかんをかけたおく。
・観葉植物を室内に置く。
どれも簡単に手軽にできますが、もともと湿度が低い環境や広い空間の場合インフルエンザなどウイルス対策としての加湿は困難です。適正湿度を保つためにも、必要な加湿量を知り、それに合わせた加湿方法で正しい加湿を行きましょう。

鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ
子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

3つの首をあたため
首、手首、足首

