くば小児科クリニック

院内報 2008年8月・9月号

● 院内版感染症情報　～2008年30週（7/21～7/27）

2008年	第14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30週
インフルエンザ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
咽頭結膜熱	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ａ群溶連菌咽頭炎	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0
感染性胃腸炎	4	8	5	6	5	2	3	4	6	2	4	1	4	2	2	1	0
水痘	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	1	3	3	1	1	0
手足口病	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
伝染性紅斑	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
突発性発疹	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
百日咳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ヘルパンギーナ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	4	2
麻疹	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

前号でお知らせしたヘルパンギーナやそれに類する夏カゼが保育園などで流行しています。最初の日は39℃～40℃の高い熱が出ますが、大体１日半から２日待てば熱は下がっています。他の症状はあまり強くないことが多いのですが、ノドが痛くて食欲が落ちることが多いので、最低でも水分とのど越しのいいものを少しずつでも取らせるようにしてください。その他には目立った流行はありませんが、咳が続いたり悪くなるタイプも少しみられているようです。

県内の麻疹（はしか）の流行もほぼ下火になったようですが、１歳、小学校入学前、中１、高３のMRワクチン接種をお忘れなく。中１、高３の接種率が全国的に低いようです。（それ以外の学年での任意接種も実施しております）

お盆をすぎれば暑さはやわらいできますが、水の事故や熱中症を防ぐよう対策をとってあげてください。９月にかけて、カゼだけでなく喘息の発作も多くなる季節になります。

● ぜんそく教室第２回・第３回のお知らせ

第２回「ぜんそく児の日常生活」

日時　8月23日（土）15:00～16:00　（14:30～ビデオ）
内容　家庭での環境　日常生活・学校・行事　体をきたえる
　　喘息のセルフ・ケア　前回の復習

真夏は比較的落ち着いていることが多い季節ですが、お盆過ぎて涼しい風が吹きはじめると喘息発作も散見されるようになります。第２回は環境対策を中心に、日常生活や学校生活などについてまとめてみたいと思います。喘息の治療は薬だけではありません。発作をおこしてからあわてないように、発作のないときにコツコツと貯金をためていくつもりで一緒に勉強していきましょう。

第３回「喘息のセルフケア」

日時　9月20日（土）15:00～16:00　（14:30～ビデオ）
内容　喘息のセルフ・ケア　自宅での吸入療法
　　ピークフローのモニタリング　喘息日記　総復習
会場　当院２階ホール

秋風が吹き始めて朝晩の冷え込みが目立つようになり、9月から10月にかけてが喘息の子には一番乗り越えなくてはいけない季節になります。
喘息は一直線に治るということはなく、症状の小さな波大きな波を繰り返しながら経過していきます。毎日の生活の中でこんな時どうしたらいいのか自宅で判断して対処してもらい、良好なコントロールに結びつけていくためのいろいろな手段をご紹介します。そのうちのいくつかは既に始めている人もいるかもしれません。その場合は知識を再確認してみましょう。

● インフルエンザの予防接種の予約を受け付けています

今年も例年と同じく10月中旬から、ワクチンが入荷次第、インフルエンザの予防接種を開始します。前年と同じ本数を確保しておりますが、昨シーズンは12月に流行がピークに達したため、流行と接種が同時進行になってしまいました。その前年は春先から初夏まで流行が残るなど、流行のパターンが不規則になってきています。できるだけ年内に終わるように、早めにご予約ください。

前号でお知らせしたヒブ（Hib）ワクチンについての新しい情報がまだ入ってきていません。決まり次第お伝えしたいと思います。

● タバコ税大幅増税「１箱千円」の署名にご協力ください

私たちが強く求めていたタバコ性大幅増税が、やっと現実の問題として議論になってきました。増税の目的は署名用紙に詳しく書かれていますが、未成年の喫煙や家庭における受動喫煙を防ぐ決定打となる「一石五鳥」の健康政策で、その効果はすでに千円前後のレベルにある欧米の先進諸国で証明されています。署名用紙をお渡ししますので、ご家庭や職場などで署名集めにご協力いただけると実現への力となります。よろしくお願いします。

★「一石五鳥」とは、
１）喫煙率が大幅に下がり、タバコによる死者（毎年11万人以上）が減少する
２）医療費が下がる
３）タバコ税収はむしろ増加する（減少しだすのは千円以上のライン）
４）未成年の喫煙が激減する（千円では買えない）
５）タバコ税の逆進性の解消（低所得者ほど喫煙率が高いのが逆になる）

● 8月～9月の診療日、急病診療所、各種教室、相談の予定

8月14日・15日はお盆休みになります（13日が水曜日なので午後から休診）。16日(土) は通常通り午後まで診療します。急病診療所当番は8月16日(土) 夜、30日(土) 夜の２回、 ぜんそく教室の第２回は8月23日 (土) 、 第３回は9月20日(土) 、次回の赤ちゃん教室は9月27日(土) です。育児・子どもの心相談、禁煙外来（保険診療）は随時受け付けております。メール予約システムをご利用下さい。

発行　2008年8月1日　 通巻第135号
編集・発行責任者　久芳 康朗
〒031-0823　 八戸市湊高台1丁目12-26
TEL 0178-32-1198　 FAX 0178-32-1197
http://www.kuba.gr.jp/
☆ 当院は**「敷地内禁煙」**です ☆

■ インフルエンザの予防接種のご案内　2008-2009年版

今年も冬の流行に備えて10月中旬からインフルエンザの予防接種を実施します。例年通り、小児には２回の接種が勧められています。

インフルエンザは感染力が非常に強く合併症も多い感染症で、毎年のように小児の脳炎・脳症などによる死亡例が報告されています。

インフルエンザの予防接種は感染したときに発症を防ぐ効果は高くありませんが、入院や死亡などの重篤な合併症を減らすことが知られています。

最近の海外における鳥インフルエンザやSARSの流行、ここ数年の不規則な時期におけるインフルエンザの流行などもふまえて、インフルエンザの予防接種を皆さんにお勧めしております。

鳥インフルエンザ・新型インフルエンザやSARSと普通のインフルエンザを症状だけで区別することは難しく、インフルエンザの診断キットも初期には100%の精度ではありません。また、新型インフルエンザのワクチンは流行開始後すぐに実施できるわけではありません。

私たちにできる対策は、個人防衛としての毎年のインフルエンザ予防接種を進めることであり、WHOや厚生労働省でもハイリスク者を中心に多くの人への接種を呼びかけています。

当院では今シーズンも昨年と同程度の本数を確保してありますが、念のため早めの予約をお願いします。

接種する場合は、なるべく年内に２回目が終わるようにスケジュールを組みましょう。流行が始まってから接種しても効果はあまり期待できません。（昨年は12月中に流行がピークになりました）

☆ なお、高齢者は公費（一部負担あり）で接種できますが、残念ながら子どもには補助はありません ☆

【1】任意接種 ＝ 全額自費　…　0歳～64歳

● どんな人が接種した方がいいのか？

○ 生後６か月未満：積極的に接種をお勧めしているわけではなく、接種すれば抗体は上昇することがわかってきましたが、効果は十分に確かめられているわけではありません。本人ではなく家族全員が予防接種を受ける方が防御効果は高いものと思われます。

○ 生後６か月以降：保育園に行っている子やハイリスク児を中心に、特別な問題がない限り全てのお子さんに接種をお勧めします。
特に接種が勧められる方は、

- 心臓病、腎臓病、呼吸器の病気（喘息を含む）などの慢性の病気がある方
- 乳幼児および高齢者、家族に乳幼児や高齢者がいる方
- 教師・保育士、医療・福祉関係者、警察・消防・自衛隊関係者など、流行時に社会的影響の大きい立場にある方

● 方法

- １歳未満：0.1ml 皮下注射 × ２回　（3,000円／回）☆
- １～５歳：0.2ml 皮下注射 × ２回　（3,000円／回）☆
- ６～12歳 ：0.3ml 皮下注射 × ２回　（3,500円／回）☆
- 13～64歳：0.5ml 皮下注射 × １回または２回　（4,000円／回）☆

※２回接種する場合の接種間隔は1～4週間ですが可能なら4週間あけて下さい

☆ 同時接種割引について

なるべく多くの方が受けやすくするために、２人以上の方が同時に接種する場合、それぞれの料金から500円ずつ割り引いております。一緒に予約して同じ日に接種していただければ、ご家族だけでなく、親戚やお友達同士でも構いません。

なお、任意接種の料金は病院によって異なります（地域で価格を統一すると独禁法違反になります）。また「料金＝ワクチンの価格」ではありません。医療行為はコンビニでお菓子を売るのとは違いますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【２】予防接種法による高齢者への接種　…　10月～12月（予定）

● 対象

- 65歳以上の方（希望者）
- 60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、HIVにより免疫機能に障害を有する方

● 方法：0.5ml 皮下注射 × １回（ウイルスの型に大変異がある場合は２回）
● 料金：自己負担は1,000円（予定：残りは自治体が負担）詳しくは通知参照
※慢性の病気で通院したり薬をのんでいる方はかかりつけ医でご相談下さい。

くば小児科クリニック　TEL 0178-32-1198