

		午前	午後		予定・備考
10月1日	火				
10月2日	水		休診	13:10~	医師会准看学院講義
10月3日	木			19:00~	休日夜間急病診療所当番 (根城)
10月4日	金				
10月5日	土		~15時		
10月6日	日	休診	休診	9:00~	山形まるごとマラソン
10月7日	月				
10月8日	火				寒露
10月9日	水		休診	13:10~	医師会准看学院講義
10月10日	木				
10月11日	金				
10月12日	土		~15時		
10月13日	日	休診	休診	18:00~	休日夜間急病診療所当番 (根城)
10月14日	月	休診	休診		体育の日
10月15日	火			13:15~	1歳半健診 (健診センター)
10月16日	水		休診	13:10~	医師会准看学院禁煙講義
10月17日	木				
10月18日	金			18:30~	保険医協会医療安全セミナー
10月19日	土		~15時		
10月20日	日	休診	休診		
10月21日	月				
10月22日	火			19:00~	八戸市小児科医会講演会
10月23日	水		休診	13:00~	階上町乳児健診 霜降
10月24日	木				
10月25日	金			19:00~	休日夜間急病診療所当番 (根城)
10月26日	土		~15時		
10月27日	日	休診	休診		
10月28日	月			13:00~	是川小就学時健診
10月29日	火				
10月30日	水		休診	11:30~	白銀台保育園健診
10月31日	木				



くば小児科

クリニック

院内報 2013年10月・11月号

● 院内版感染症情報 ~2013年第41週 (10/07~10/13)

	2013年	第24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41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	0
咽頭結膜熱		0	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
感染性胃腸炎		3	3	6	3	3	3	1	1	0	0	2	1	1	3	1	1	2	2
水痘		0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
手足口病		0	0	1	1	3	8	3	9	6	7	1	4	5	5	6	0	3	0
伝染性紅斑		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
突発性発疹		0	0	1	0	2	0	2	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0
百日咳		0	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	0
ヘルパンギーナ		0	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	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

手足口病の流行が9月中旬まで続いていましたが、下旬から減少しており、このまま下火になるものと思われます。かわって、例年この時期から流行が始まる「咳が多くなるタイプの風邪」が増えてきています。その中には、乳幼児で悪化することのあるRSウイルスや、年長児で流行するマイコプラズマも含まれているはずですが。

ウイルス性胃腸炎はまだ目立ちませんが、10月~12月にはノロウイルスが増加し、1月~2月にはロタウイルスが流行してくる見込みです。

感染症ではありませんが、9月下旬から喘息の発作で受診する子が増えています。1年中で一番不安定になる時期ですので、早めの対処・受診を心がけましょう。

● インフルエンザ予防接種 10月より接種開始しています

インフルエンザの予防接種が10月から始まっています。接種量、回数、間隔、料金は昨年までと同じです。流行開始前に接種し終えるためには、年明け頃がリミットとなりますので、早めにお申し込み下さい。(次項に続く)

生後6カ月～2歳	0.25ml 2回（2～4週間隔）	2,500円
3歳～12歳	0.5ml 2回（2～4週間隔）	3,500円
13歳～64歳	0.5ml 1回 or 2回（1～4週間隔）	3,500円

（小児には2回接種をお勧めしています）

なお、洋野町のインフルエンザ予防接種（一部助成）も10月1日から実施しておりますが、八戸市・階上町の高齢者インフルエンザ公費接種は実施しておりません。

● 11月から肺炎球菌ワクチンの血清型が追加されて新しくなります

小児用肺炎球菌ワクチンはこれまで7つの血清型の「プレベナー」が使われてきましたが、11月から新たに6つの血清型が追加された13価の「プレベナー13」に切り替わります。「プレベナー13」はすでに世界120カ国以上で承認、69カ国で小児の定期接種プログラムに導入されており、安全性は従来の「プレベナー」と同等とされており、これまで「プレベナー」を接種していた子ども、追加の接種は「プレベナー13」で継続するになります。

● 八戸市の乳幼児医療費助成が10月から就学前までに拡大されます

これまで通院では3歳までだった助成制度が就学前までに拡大されます。また、4歳から就学前まではこれまで自己負担が月1500円を超えた分を払い戻す「償還払い」だったものが、3歳までと同様に窓口の自己負担なしの「現物給付」になります。なお、従来と同様に所得制限があります。対象の家庭には通知が届いているはずですが、詳しくは広報あるいは八戸市の窓口でご確認下さい。

● スキンケアで皮膚感作を防いで喘息の発症を予防する

「アレルギーマーチ」という言葉があり、乳幼児期から年長児、思春期にかけて、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎と順番に発症していくことが知られていて、実際に幼児期はアトピーと喘息、小学校高学年では喘息は良くなったけど鼻炎だけ残るといった患者さんは多く、小児科医の経験にも合致しています。このアレルギーマーチの発端は、消化管の食物アレルギー（または母胎内の感作）からスタートすると考えられていたのですが、最近の研究で、実際には本人や母親（母乳）の食物制限をしても喘息の発症を予防することができず、むしろ一番大切なのは皮膚における感作であることがわかってきました。

簡単に言うと、アトピー性皮膚炎や乾燥肌の子でアレルギー素因がある場合は、環境整備とスキンケアを十分に行うことによって、喘息の発症を予防したり軽くする可能性があるということです（何事も100%ということはありませんが）。アトピーの子の肌は元々バリア機能が低下していて、掻くと更に低下してしまうので、しっかりとした肌に戻して外からの物質の侵入を防いであげることが必要です。（特に冬場）

＜スキンケアのポイント＞

- ・清潔にしてよく洗う。ただし、ゴシゴシこすらない。ナイロンたわしは厳禁。手で泡立ててやさしく洗う。肘や膝、首や耳の下が悪化するの、洗い方が不十分で汗や汚れが残ることが原因。アトピーで慢性化している子の皮膚にはブドウ球菌や真菌（カビ）の感染が起きていることが多い。

- ・石けんを使うと大切な皮脂まで落ちてしまうので、入浴・シャワーの後にはスキンケアクリーム・ローションなどを使う。最近、皮脂を落とさないために石けんを使わないようにと指導している小児科医もいるようだが、石けんなしで子どもの汚れを洗うのは非現実的だし気持ち悪い。石けんは使っても良いが洗いすぎない。スキンケアクリームなどは肌の状況に応じて1日何回もプラスする。子どものお肌は手をかけてあげればあげるほど良くなります。最低でも朝晩の2回は必要。

- ・スキンケアの後に、赤くなったりブツブツ・ガサガサしている湿疹の症状のあるところには、指示された薬を使う。これも、状況に応じて回数や種類を調節する。

● 足の指をちゃんと使えてますか

以前から子どもだけでなく大人も足の指をきちんと使って踏ん張ったり走ったりすることができなくなっていると指摘されていましたが、先日、NHKの朝の番組で取り上げられていました。紙面がなくなったので番組のHPの紹介だけしておきます。

「“足育”で転倒防止！運動能力アップ！」
<http://www.nhk.or.jp/sakidori/backnumber/130922.html>

● 10月・11月の診療、急病診療所の予定

10月～11月は臨時休診はなく、暦通りの診療となります。急病診療所当番は10/3(木)夜、10/13(日)夜、10/25(金)夜の3回で、11月の当番は決まり次第HPに掲載します。育児・子どもの心相談、禁煙外来（保険・予約制）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。♡当院は「敷地内禁煙」です

発行 2013年10月12日 通巻第166号 〒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/>