

# ほけんだより 12月号

令和7年11月28日  
国 立 保 育 園  
園長 中澤 ゆう子  
看 護 師 杉 山

早いもので、今年もあと1か月となりました。忙しい年の瀬ですが、下痢や嘔吐などを引き起こす胃腸炎が流行するのもこの時期です。園では、こまめな手洗いや換気を行い、感染予防に努めていきます。ご家庭でもお子さまの体調管理には十分なご配慮をお願いします。



インフルエンザは、もとをたどるとすべてが鳥インフルエンザに行き着きます。というのも、インフルエンザウイルスは本来、カモやアヒルなど足に水かきのある水鳥、渡り鳥に感染するウイルスだからです。ただし私たちが腸管内に大腸菌を持っていても病気にならないのと同じで、水鳥がインフルエンザウイルス感染で病気になることは基本的にありません。インフルエンザウイルスが数百万年もの長い間、水鳥へ感染し続けた結果、両者に共存関係ができたのです。

そうした水鳥や渡り鳥が放出する糞にはインフルエンザウイルスが含まれるため、水辺に放たれたウイルスはアヒルなど他の水鳥や渡り鳥に広がっていきます。

そこから、このウイルスが家畜として飼っている鳥類や豚などに感染し、動物種の間で感染を起こして変異を繰り返しながら、時に人に感染しやすいウイルスとなってインフルエンザの流行を引き起こしているのです。

インフルエンザウイルスは、ウイルスの構造の変化、変異を繰り返しながら、季節性インフルエンザとして、時に新型のインフルエンザとして人類の脅威となります。

日本感染症学会は「ワクチン接種と、手洗いや咳エチケットを心がけて」と呼びかけています。  
調子が悪い時は、無理せず医師の指示を仰ぎ、体をしっかり休めましょう。

## ◎インフルエンザになってしまったら・・・

「発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでは出席停止」となります。医師の診断を受けたら、インフルエンザ専用の登園届の提出をお願いします。

### 【11月の感染症】

- 伝染性紅斑 1名

### 【12月の保健行事】

- 15日（月）3.4.5歳児 身体測定  
16日（火）1.2歳児 身体測定

国立市 インフルエンザ感染症登園届(PDFファイル)



# ＊＊＊＊＊ 園医 星合先生からのおたより ＊＊＊＊＊

## 「インフルエンザの流行が始まりました」

暑い夏がやっと終わったと思いきや、既にインフルエンザの流行が始まりました。東京都は10月2日に、昨年より1か月以上早くインフルエンザの流行シーズンに入ったと広報しました。インフルエンザが冬に流行るのは、ウィルスが低温、乾燥を好んで活性化すること、乾燥した空気中で飛散しやすいこと、窓を閉め切るため換気がされづらいことなどのウィルス側の要因と、気道粘膜が乾燥してウィルスが排出されにくいくことや低温のため免疫機能が低下することなどのヒト側の要因があります。

インフルエンザの代表的な型はA型とB型ですが、特にA型は重症化もあり注意が必要です。症状は通常の風邪と違い、高熱や筋肉痛、関節痛などの全身症状が急激に出現します。自然経過では症状が軽快するまで1週間程度かかりますが、現在はワクチンや抗インフルエンザ薬による治療もあり5日くらいで回復することも多いです。しかし重症インフルエンザには脳症や肺炎があり、特に脳症はインフルエンザ発症から0~1日程で急激に進行します。発症すると治療は困難で、死亡率は約30%、後遺症は25%以上にみられます。けいれんや意識障害、異常行動はインフルエンザ脳症を疑う症状であり、これらが出現したときは早々に医療機関へ受診することを勧めます。

インフルエンザの重症化を予防するためには、ワクチン接種が有効とされています。従来の生後6か月以上が対象の皮下注射2回の不活化ワクチンに加え、2歳から19歳未満が対象の点鼻投与1回の生ワクチンも開始されました。どちらも利点、欠点があるので、かかりつけ医と相談するのが良いと思います。例年であれば、インフルエンザは流行開始から1~2か月で流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が発現するまで接種終了から2週間程度です。特に不活化ワクチンは13歳未満では2回接種が必要なため、ワクチン接種を考えている場合は早めに接種しましょう。

また基本的な感染対策として、手洗いうがいをする、できるだけ換気をする、風邪症状がある人との接触を避けることなどを心がけてください。体調が少し悪いくらいでも無理をせず家で療養することは、インフルエンザの発症を見逃さず重症化を防ぐためにも大切なことです。正しい知識を持って、冬を元気に乗り越えていきましょう。

### 「お知らせ」

11月から、くにたち南口診療所の午後の診療時間が変わりました。午後の受付は、14時30分から17時30分までとなります。発熱で受診の場合は、今まで通り受付まで電話で連絡してください。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンのみですが、予約は不要ですので受付時間内の来院で接種可能です。



### 外来担当表・診療時間

★ 外来診療 担当表 ★ 担当医の診療科目もご参照ください

診療時間【受付時間】	月	火	水	木	金	土(午前のみ)
午前 9:00~12:00 【受付 8:45~11:30】	星合	福井 もの忘れ外来 頭痛外来 一般内科も対応可	星合	米倉	星合	毎週・土曜日 多摩総合医療センター 循環器科医師
午後 14:30~18:00 【受付 14:00~17:30】	星合	三吉野	星合	米倉	星合	第1土曜日 10:00~ 佐藤(整形外科) 第3土曜日 予約制 西川(エコー検査)

【休診日】日曜日・祝祭日・第4水曜日午後

### 土曜日(午前のみ)

午前 9:00~12:00

受付 8:45~11:30

### 第1土曜日のみ

整形外科

午前 10:00~12:00

受付 8:45~11:30

くにたち南口診療所

ほしあい みなこ  
**星合 美奈子先生**