季刊 かばごん 2020 秋 （No.96）

３密を避けること、マスクをすること、手指消毒をすること　この３つのことがいかに大切なことかが新型コロナウィルス感染症によって、身をもって分かりました。例年ゴールデンウィークあたりまで続いていたインフルエンザの流行は３月には終息し、今シーズンも今のところインフルエンザ流行の兆しはありません。ヘルパンギーナや手足口病もほとんど流行せず、飛沫・接触感染による感染症は制御されています。季節性インフルエンザと新型コロナウィルス感染症は症状からは区別がつかないと言われています。同時流行が起こった時に、医療崩壊が起こることはもちろん、社会機能が麻痺してしまう怖れがあります。そうならないために、今後も「３密を避けること、マスクをすること、手指消毒をすること」を合言葉のようにして実行していくことが重要です。いつまで続くのか分からない状況ですが、いろいろ工夫しながら不自由な生活を楽しめるようにして、何よりも心身の健康を保ってください。

[最近目立つ病気]

新型コロナウィルス感染症対策は、その他の感染症対策にも有効です。ノロウィルスを代表とするウィルス性胃腸炎は毎年秋になると流行しますが、今年は散発的です。３密（密集・密閉・密接）回避とマスク着用と手指消毒がいかに飛沫・接触感染に有効かが身をもって実感できました。聞くところでは、南半球ではインフルエンザの流行がほとんどみられなかったということです。今の生活スタイルを続ければ、インフルエンザの流行は防げるかもしれません。

ところで、感染症を恐れるあまり、心身の健康が損なわれることが、時々見られます。他人との接触を極端に嫌って、ひきこもったり、コロナウィルスに感染したのではないかと不安感にさいなまれたり、夜も眠れなかったり、社会生活に支障をきたしている方もいらっしゃいます。小児科では実際に不登校が増えています。また、自殺者が増えているという報道もされています。新型コロナウィルス対策による経済的困窮も一因でしょう。この難局をいかに乗り切っていくか、多くの方々が悩み苦しんでいます。自分だけではないことを肝に銘じて社会全体が連帯していく必要があります。

[ロタウィルスワクチン]

冬から春にかけて乳幼児の胃腸炎の原因となるのがロタウイルスです。ロタウイルスは感染力が強く、重症化や合併症である脳炎・脳症を防ぐためにも生後 2 ヶ月からワクチン接種が任意で勧められていました。そして、今年 10 月 1 日より定期接種となりました。ロタウィルスワクチンには 2 種類があります。優劣にほとんど差はありません。ロタリックスは 1 価（交差免疫あり）、ロタテックは 5 価のワクチンで接種回数はロタリックスが 2 回、ロタテックが 3 回です。初回接種は生後 6 週から 14 週 6 日までに行う必要があります。これは、重篤な副作用である腸重積症を避けるためです。ワクチン接種後 1 週間は便中にウイルスが排泄されることがあるため、オムツ交換の際は手洗いをしっかりするようにしてください。接種後の腸重積症（ぐったりする・顔色が悪い・激しい啼泣を繰り返す・イチゴジャム状の血便・頻回の嘔吐）に注意して経過観察を接種後 7 日までは特につづけてください。また遅くともロタリックスは生後 24 週まで、ロタテックは生後 32 週までに接種を完了させなければいけません。

2 種類のワクチンのどちらを選ぶかは保護者の方の自由です。当院はどちらのワクチンも準備してあります。途中で変更はできませんので、最初に決めたワクチンで完了してください。

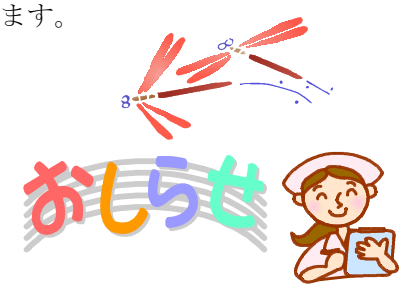
[新型コロナウィルス感染症]

10 月 31 日現在の新型コロナウイルス感染症に関する状況ですが、国内での新型コロナウイルス感染症の累積感染者は 100,392 例、死亡者は 1,755 名となっています。また、入院治療等を要する者は 6,106 名、退院又は療養解除となった者は 92,475 名です。

海外ではほぼ同時期の累積感染者数は米国：約 873 万人、インド：約 799 万人、ブラジル：約 547 万人、ロシア：約 155 万人、フランス：約 120 万人、スペイン：約 114 万人、アルゼンチン：約 113 万人、コロンビア：約 104 万人、英国：約 94 万人、メキシコ：約 91 万人、中国：約 9 万人となっています。欧米とインド、南アメリカでは桁違いに多くなっています。これに対し、震源地の中国をはじめアジアの国々の感染者は少ないです。

私の独断による推測ですが、アジア諸国は新型コロナウィルスに対する抗体を持っている方がもともと多いのではないでしょうか？

とにかく、前回も書きましたが、有効なワクチンや治療方法がない限り、新型コロナウィルス感染症の拡大はこのまま続くことでしょう。心身ともに健康な状態を維持していくことが最も大切なことです。すなわち、十分な睡眠と休養、バランスのよい食事、お酒を飲まれる方は飲み過ぎないようにして休肝日を週に２日は設けること、タバコを吸われる方は禁煙もしくは節煙すること、そして自然に親しみ適度な運動をすることです。これらは決まり文句のように言い古されてきたことばかりです。常識と思われることを実践することがなかなか難しいのです。経済活動が制限されて、節約せざるを得ない状況でストレスはたまる一方だと思います。辛く泣きたる気持ちもよく分かります。一人一人が自分を守ることが、社会全体を守ることにつながるということを忘れずに、新型コロナウィルス感染症という難敵と向き合っていきましょう。何も難しいことはありません。ソーシャルディスタンシングで物理的距離は離れてはいても、皆の心はつながっています。



☆西念の駅西福祉健康センター内の金沢広域急病センター（℡:222-0099）では午後 7 時 30 分から 11 時まで、小児科と内科の診療を年中無休で行っています。
加畑の担当は 12/17 の予定です。

☆金沢市では乳幼児の任意接種のワクチン（おたふくかぜ・インフルエンザ・B 型肝炎）についての助成金制度を行っています。詳細は受付でお尋ね下さい。

☆当院の Hp（https://kabata-cl.jp）から順番待ちシステムにアクセスできます。ネット予約もできますので是非ご利用ください。

☆世界の宝「憲法 9 条」を次の世代に贈りましょう。