公立久米島病院だより

2・3月の休診日：毎週日曜・月曜、2/11日（土）、2/23日（木）、3/21日（火）

☎985－5555
受付時間 午前8時30分～11時
午後1時～4時

インフルエンザの話

今年度の冬はコロナウイルスに加えてインフルエンザが流行する可能性があります。コロナが流行してからインフルエンザに感染している人を診療する機会はありませんでした。今年は同時流行が危惧されており、注意が必要です。

感染する経路は二つあります。会話・咳・くしゃみなどで口から細かいしぶきを吸い込み喉の粘膜に付着する飛沫感染と手についた病原体が食事などを介して体内に入る接触感染です。体に侵入したインフルエンザウイルスは約2日間潜伏し発熱、筋肉痛、関節痛などの全身症状が急激に出現して発症します。普通の風邪より全身症状が強いですが、風邪のように咳や咽頭痛などの上気道症状も一緒に現れます。症状出現の前日から他者への感染性があります。発熱は2－3日続き、徐々に熱が下がり5日間程度かけて症状が良くなります。

診断には迅速キットを使うことがあります。陽性であればかなりの確率でインフルエンザに感染していると判断し、抗ウイルス薬を処方することがあります。抗ウイルス薬を内服してすぐに熱が下がるわけではありませんが、症状が持続する期間を短くすることができます。内服するタイミングが大切であり症状出現後48時間以内に内服する必要があります。それ以降では効果が少ない可能性があります。

インフルエンザウイルスの怖い合併症には細菌性肺炎や細菌性副鼻腔炎があります。熱以外の咳、痰、息切れ、頭痛、鼻汁などの症状が5日たってもよくならない場合はこれらの合併が考えられます。追加でレントゲンや血液検査などを行う必要があり、時には入院での治療が必要になります。

インフルエンザウイルスは症状が強く体力を消耗します。特に高齢の方や持病がある方は注意が必要です。これまでの感染予防と同じように手洗い・マスク・うがいを徹底し感染しないようにしましょう。

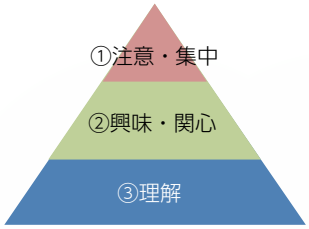
参考文献：山本舜吾　かぜ診療マニュアル第3版　日本医事新報社　2019年10月

「やる気スイッチってあるの？　～総論編～」

公立久米島病院
小児科　渡邉　幸

子どもの「やる気のむら」に悩まされたことありませんか？ ある時はさっと取り組んで最後までやり遂げるけど、ある時はなかなか取り組まないなど、子どもの行動はなかなか一定しません。

子どもが何かに取り組むとき、①理解、②興味・関心、③注意・集中、の３つの要素が関与します。それぞれ発達凸凹の理解と深く関わるのですがそれはまた別の機会に。



さて、①＋②の要素が満たされていて、さらに③のスイッチが入るときに、いわゆる「やる気スイッチ」が入った状態になります。

実はゲームや動画には①～③の要素がとてもうまく盛り込まれています。①操作は単純でわかりやすく、②魅力的なキャラクターやワクワクするような設定、③飽きない展開や、報酬のシステムが巧みに練り込まれています。

家のことや学習についてなかなかやる気がでず、声かけだけでは注意が向かない時には、①理解と②興味関心について、見直してみましょう。

①「理解を確認する」

お子さんが家庭学習に難色を示すとき、「宿題したの！？」という前に、「宿題1人でできそう？」と聞いてみてください。もし1人でできるのであれば、②の興味関心の調整でうまくいくと思います。1人でできない時は、親も大変ですが付き合ってみましょう。一緒でもなかなか進まない場合は、一つ前の段階の課題を取り組むことをお勧めします。これは生活面でも同じことがいえます。

②「興味関心をうまく使う」

子どもは楽しいことを中断して、苦痛なことに取り組めるほどの強い意志はありません。動画やゲーム視聴にルールがなければ、楽しい方に没頭するのは当然です。「○○したら動画を30分追加で見れる」など、ルールの設定のしかた次第でお互いにwin-winな結果を得ることができます。また、親が関心を持つと子どもも関心を持ちます。叱責には慣れていきますが、励まされ、寄り添ってもらえた経験はやる気エネルギー源として確実に蓄えられていきます。

環境を整えることができる周囲の大人に「やる気スイッチ」の鍵はあるのかもしれません。