

参照：諏訪中央病院 玉井道裕医師作成
「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」
(<http://www.suwachuo.jp/sp/info/2020/04/post-117.php>)

令和二年 五月十五日発行 住所 横浜市区柏町
★TEL 045-366-6821

サンクリニック通信

第四十三号

目次

病児保育室サンクリキッズより.....	1～4 頁
新型コロナウイルス.....	5～6 頁
新型コロナウイルスと免疫力を高める食養生.....	7～9 頁
お母さんのための小児外科・シブズン2.....	9～11 頁
お知らせ.....	12 頁

病児保育室サンクリキッズでの取り組みをお知らせします。

お 知 ら せ

☆新型コロナウイルス感染症対策のため、
小児科では電話診察を開始しました。

☆夏休みは下記の通りです。
お薬等の確認をお願いします。

内科 小児科 保育室とも

8月9日(日)～16日(日)はお休みです。
8月17日(月)から通常通り診療します。

☆オンライン診療も5月下旬頃より
開始予定です。(小児科ネット予約専用ページよりお知らせします。)

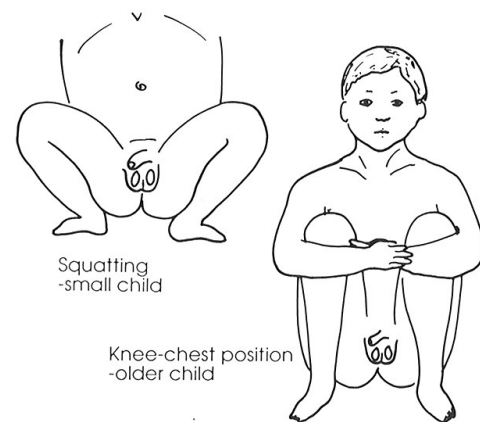


図3 精巣の診察 (1)

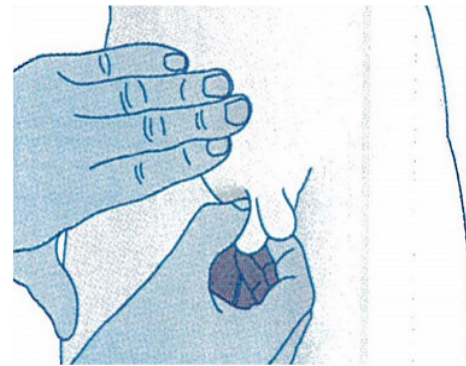


図4 精巣の診察 (2)

BMJ 2019; 364:1926-30 より引用

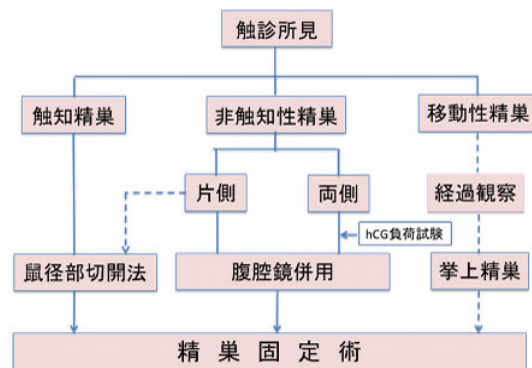


図5 停留精巣の診療フローチャート

日小児必会誌 14(2) : 151, 2006 より引用改変

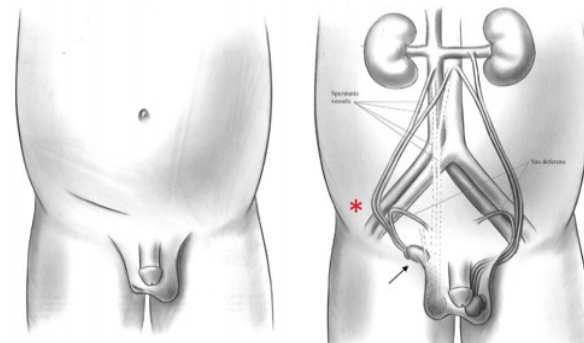


図6 停留精巣固定術 (1)

Operative Techniques in General Surgery, 6:269, 2004
より引用改変

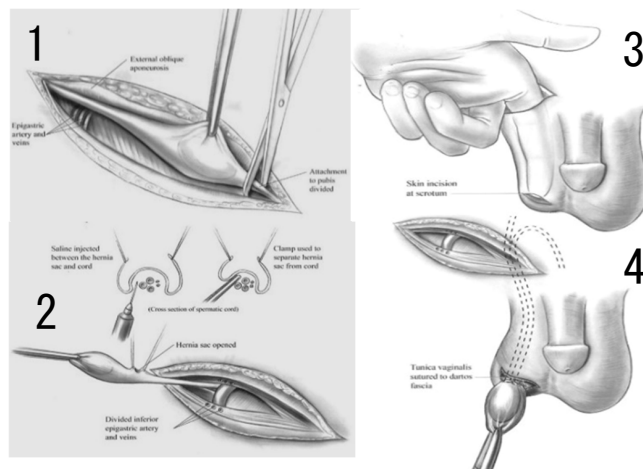


図7 停留精巣固定術 (2)

Operative Techniques in General Surgery, 6:269, 2004
より引用改変

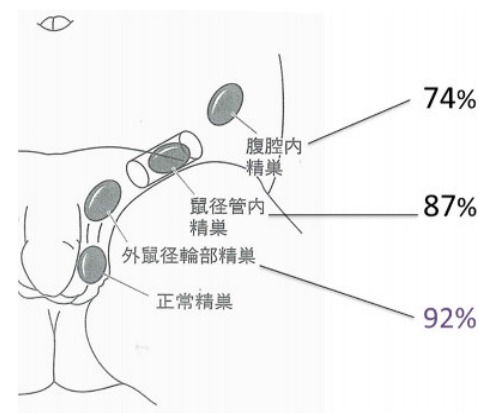


図8 精巣固定術の成功率

日小児必会誌 14(2):136, 2005

病児保育の業務はハイリスク

この風邪は果たしてコロナではないのだろうか？

そしてお世話をする保育者は、コロナではないと言い切れるのだろうか。
常に病児保育の現場は揺れ動いています。

医師会から、インフルエンザや溶連菌など鼻や喉の粘液採取による検査を
控えるよう通達が出てからは、ほとんどの症状のあるお子さんを
「風邪かな…」と判断するしかない状況になっています。
どのお子さんも「コロナ」を否定することは出来ません。

選択肢はありました。

【全国病児保育協議会によるガイドライン】

- A—全面休止（ただし極力回避すること）
- B—上気道症状（発熱・咳・鼻汁）のある場合は完全利用不可
- C—インフルエンザ・溶連菌・RS 等確定診断が出ていれば利用可
- D—その他 独自案

B 案や C 案を選択すると、預かることができるのは

【水ぼうそう・おたふく・一部の胃腸炎や外科的なケガ】くらいとなります。
しかし、これらの疾患は、年間の預かり数の中でも 1 割以下、病児保育で見る
ほとんどは上気道症状のある「風邪」なのです。
それでは、本当に困っているご家族の助けにはならないのではないかと？

独自案【1 人（1 世帯）1 室の完全個別保育】

私たちは独自案として、1 人 1 室の完全個別保育を選択しました。
これによりひとつリスクを減らせます。（お子さん同士の二次感染）
あとは、お子さんと保育者双方のリスク軽減に努めます。

2月
3月

サンクリキッズでの取り組み

4月

利用者

- ・マスク着用のお願い
(可能な年齢のみ)
- ・発症から経過の詳細な聞き取り
(感染疑いを水際で拾いあげる)
- ・保護者の体調管理
(送迎は健康な大人のみ)



保育室

- ・マスク&予防衣着用
- ・手洗い&消毒徹底
- ・担当固定
- ・出勤時検温
- ・日常の体調管理
- ・日常の行動自粛
- ・保育室内の換気徹底
- ・保育室内の湿度管理
- ・周辺の感染状況把握

社会の一員・一組織としてやるべきこと

人との接触を社会全体で8割減らす

一組織として取り組みました。

小学校以上は3月よりすでに休校、未就学児についても4月に入り自粛傾向へ。ご利用予約も減少している状況を踏まえ、まず職員体制を5割縮小しました。優先したのは、通勤に公共交通機関を利用する者と未就学の子をもつ者です。これは万一、稼働中の5割の職員に何かあった時でも、自粛中の5割でカバー出来るというリスクマネジメントでもあります。

更に現在はご予約のない日が続き、実質出勤者は8割減となっています。



ストステロンが関係しています(図2)。この移動性精巣は原則として手術を行わずに経過を診ていきますが、10歳を過ぎても改善しないときや高位に留まってしまった睾丸精巣では固定術を要します。

通常、精巣が陰嚢内にあるかどうかは図3のようなポーズ(蹲踞:ソンキョ)をとらせると、アーモンドチョコレートのように外から輪郭が見えて推察できます。診察にあたっては、リラックスさせ、気をそらせ、温かい手でそっと接しながら、左手も右手も使って愛護的にしかも入念に触診することが大切です(図4)。入念に診察しても触れない場合に限り「非触知性精巣」と診断し、図5のような流れに準じて進められます。ですから、停留精巣の診断でもっとも大切なことはどこに精巣が触れるかなのです。

手術時期については、我が国の「停留精巣診療ガイドライン」2005版によれば1歳前後から2歳頃までに行うことが推奨され、諸外国でも生後6カ月から18カ月までの手術を勧めています。幸いに、本邦では母子保健法に基づく乳幼児健診が、生後1カ月、3~4カ月、7カ月、9~10カ月、1歳半、3歳、5歳に実施されていますから(自治体により異なります)、疑い例を含め健診医(小児科医)によって指摘されたなら、遅くとも1歳半までには遅滞なく専門医(小児外科医または小児泌尿器科医)と相談すべきです。

小児の精巣という臓器は外から見たり、指で触ってみる限り、その塊(精巣)だけがそこにあるように思われがちですが、この精巣には動脈や静脈といった細くて微細な血管や精管が紐状に備わっています。手術の時はこれを傷つけないよう周りの組織から丁寧に剥がし、陰嚢の底まで届かせるには、前に触れた鼠径ヘルニア手術よりもずっときめの細かい技術が求められます。図6と7に精巣固定術の模式図を示します。特に、図6の*を剥離す

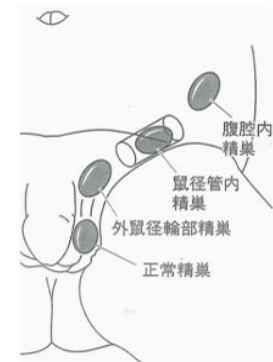


図1 停留精巣の位置

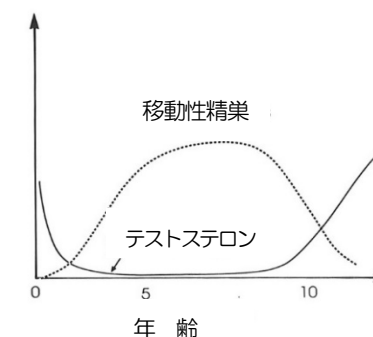


図2 移動性精巣とテストステロン

The Surgical Examination of Children, 2nd ed, Fig4.5, 2013

より引用

ると「三角形の二辺の和は他の一辺よりも長い」という理由から延長が期待されます。

入院に要する日数は2泊3日のところが多いようです。もちろん全身麻酔で行います。手術時間は1時間前後を要します。固定術後の成功率を図8に示しました。術前の状態にもよりますが、低い位置にあるほど良好です。でも、それまでの停留精巣自体の多少の未熟さや発育不全のため、5%程度の頻度で術後に萎縮するという報告もあります。幼少期に適正な位置に固定したとはいえ、すべてにおいて結果が現れるのは第一性徴期を迎えてからその先成人期にまで及ぶという大変長い期間の経過観察が必要な疾患の一つなのです。

(小児外科医・八塚正四)



(小児科医 相澤扶美子)

和食のおかずを作るのは大変と思われる方も多いと思いますが、具たくさんのおみそ汁やスープ類を大量に作っておくことをお勧めします。野菜を生そのまま食べても栄養分の10分の1から100分の1しか吸収されないと考えられています。野菜を刻んでスープ類に入れて煮込むと、野菜の細胞壁が壊れ細胞内の有効成分が汁の中に溶けだします。細胞内の抗酸化栄養分は汁の中に大量に放出されます。ウイルスが体内に入り、組織に炎症が起ると活性酸素が発生し、細胞を傷つけるのですが、この毒性のある活性酸素をやっつけてくれるのが、抗酸化物質です。野菜に多く含まれる数多くの抗酸化物質は加熱しても分解されず、昔から加熱すると分解されると言われていたビタミンCも、大半は分解されずに安定して残ります。栄養分を上手に調理するには、野菜を適当な大きさに切って煮込み、沸騰してから弱火で約20分煮込むことが大切です。この野菜スープや、煮込んでから味噌を加えた具たくさんみそ汁は、汁に免疫力を高める物質がたくさん溶け出しています。これらが腸管の免疫軍団を刺激し、免疫力がアップします。野菜をたくさん摂っていると、風邪をひかなくなるって本当ですね。野菜をたくさん摂れる和食で免疫力アップして、コロナウイルスを乗り切りましょう。

お母さんのため小児外科 シーズン2：第5回

◆日常的な外科疾患

4. 停留精巣

テイルリウセイソウと読みます。男児にみられる異常で、その頻度は1〜3%とされています。胎児期の精巣は、胎児のおなかの背中側にある腎臓のそばに発生し、胎児の成長につれて下降して、生まれる頃には陰嚢（インノウ）内に降りているのが普通です。この下降の途中で停止した状態を停留精巣と言います。生後6カ月以降の自然下降はほとんど見られません。そのまま放置しておくとう将来精子を作る働きが衰え、不妊症の原因になったり、成人期に入ると悪性腫瘍の発生率が正常と比べて3.7〜7.5倍高くなるため、しかるべき場所、すなわち、陰嚢内に移動固定しておかなければなりません。こうしておくことで、腫瘍が発生したとしても他部位にある時よりもより注意が向けられ早期発見しやすいとなります。

停留精巣の位置は図1のように、腹腔内、鼠径管内、鼠径管外の外鼠径輪直下や陰嚢上部と多彩です。もっとも高度なのはおなかの中にある腹腔内精巣（20%前後）で、手術の絶対適応です。この位置にあると、通常の陰嚢にある場合（33℃）と比べて2〜3℃高い温度環境にさらされ、精子を作る細胞が少しずつ減少すると言われています。逆に軽症なのは普段は陰嚢内にあるのが時には上ったり、時には陰嚢の底にあたりする移動性精巣と呼ばれるタイプです。これは精巣挙筋反射が顕著になる4〜5歳から7〜8歳頃によく観察されます。男性ホルモンの一つであるテ

現在

病児保育の社会的な役割

この非常事態時に休めない職種の方々、

その皆さんが働き続けるためには欠かせない **保育、**

更に通常の保育園等では受け入れられない **病児の保育。**

働き続けて社会を支えてくださっている方々がいる限り

閉めるわけにはいかないのだ、ということを強く再認識しています。

病児保育室 だから今 出来ること

行き場のない病児を作らない

今は風邪かな？とみられる症状があっても病院に行くのはためられますよね。

発熱と咳症状 1 日目→病院へ電話したらセンターへ電話して！→センターでは検査対象にならないからかかりつけ医へ行って！→かかりつけ医も診察してくれない…

こんな状況が現実起こっています。

病児保育室を利用しなければならず、困ってこちらへ辿り着いたご家族です。

こちら医療と福祉のお仕事を夫婦でされていました。

お子さんの病気に関するちょっとしたアドバイス

保育園等も極力自粛するよう要請が出ているので、ご自宅で過ごされているご家族も多いと思います。おうちで病気のケアをする中での困りごとや心配事、症状に対してどんなことをすればいいのか？などを、保育室で行うケアを基にお伝えすることは出来るのでは…と思っています。それが少しでもお役に立つのなら…

よかったらお電話やメールで



参考になりますよ→

- サンクリニック通信 バックナンバー(小児科 Dr.のお話し)
- 教えて！ドクター (無料アプリです)

サンクリキッズ

検索



(保育士・松崎 実和)

すので活用しましょう。また運動だけでなく、紫外線消毒のつもりで、まな板や衣類、布団類を外に干して日光乾燥させましょう。ウイルスの死滅に有効です。

4. ストレスを減らしましょう。：インフルエンザは身体によくありません。免疫力を低下させるものになります。すべてを悪く思わないことです。家について時間があるときは普段できなかったこと、やろうと思っていたことがあったことなどをやってみましょう。家でできる趣味があるといいですね。お子さんがいらっしゃるご家庭では、子どもと一緒に片づけをしたり、お料理をしたり、おやつやお菓子を作ったりしても楽しいですよ。一緒に運動したり、手芸をしたり、本を読んだり、もちろん勉強しても良いです。

5. 免疫力を高めるような食事をとりまじょう。

この5番目、免疫力を高める食事については、少し詳しく説明します。免疫力は腸の状態に左右されます。最近よく『腸管免疫』という言葉を聞くようになった。腸内環境は免疫細胞を上手に活躍できるようにするのがとても大事です。ヒトの腸管内には、100種類から3000種類、約100兆個から1000兆個の腸内細菌が、長さ10メートルの腸内に生息していると言われています。これらの腸内細菌は病原体の侵入を防いだり、ビタミン類の生成にかかわったり、腸内細菌と腸粘膜細胞とで免疫の70%を作り出したりしているそうです。ですから腸の状態が良いことはとても大事です。腸の状態を一番よく反映するのは便の状態です。良い便が出ているときは腸の状態が良いということです。便秘になっていませんか？

良い便とはどのような便でしょうか？ よい便の特徴は、大

人ならバナナ2〜3本の量（250g程度）、子どもならその半分ぐらい、色は茶色味を帯びた黄色で、臭いはきつくありません。善玉菌が多くなると便は黄色くなります。赤ちゃんの場合はビフィズス菌が多いので、甘酸っぱいにおいがします。硬さは練り歯磨き程度、息まずにトイレにストーンと落ち、水に浮きます。繊維が多いと水に浮くのです。肉や脂質を多く摂ると、病原菌やがん細胞などが好む腸内環境になり、この時の便は黒色や茶褐色で、水に沈みます。これは悪い便です。

バナナうちの材料となる食物繊維は便の量を増やすだけでなく、腸内の善玉菌のえさになって、腸内環境を整えてくれます。食物繊維は穀物、豆類、海藻類、イモ類、野菜などに豊富に含まれていますので、和食系のメニューにするのとたくさん摂ることができます。

昔ながらの「ごはん、みそ汁、漬け物」の伝統的な和食にするると便の状態が良くなります。味噌や漬け物は日本人にとって昔から摂取している発酵食品です。植物性の乳酸菌がたっぷり入っています。みそ汁、漬け物と言つと、塩分を気にされる方も多くいらっしゃいます。でも実は、みそ汁に含まれている塩分は、大人のお椀1杯で0.8〜1.3gほど、健康な子どもや成人が気にするほどの量ではありません。また、みそ汁の具に使う野菜類はカリウムを多く含んでいるので、ナトリウム・カリウムポンプで余分なナトリウムを排出してくれます。したがってみそ汁の塩分は、よほど制限が必要な持病がない限り、あまり気にしなくてよいのです。漬け物も同様で、漬け物にする野菜に含まれるカリウムが余分なナトリウムを排出してくれるので、よほど塩辛いみそ汁や漬け物類を食べすぎない限りは問題ありません。

新型コロナウイルス

2019年12月以降、中国湖北省武漢市を中心に発生した新型コロナウイルス（corona-19）が猛威を振るっていますね。

この新型コロナウイルスは短期間で全世界に広がり、2020年5月1日現在、新型コロナウイルス感染者は世界184の国・地域に広がり、感染者は312万人、死者は21万人に達しています。回復者数は94万人です。

日本国内でも5月1日時点で確認された感染者数は14281人に上り、このうち432人の方が命を落としています。

新型コロナウイルスの、主な感染経路は飛沫感染（咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸入）と接触感染（感染者の飛散した唾液や痰などにより汚染された環境に触ることでの感染）です。

また感染してから症状が現れるまでの期間は3〜5日（最大14日）とされており、それまでの間でも感染を広げる可能性も示唆されています。さらに、新型コロナウイルスは感染したとしても症状が出ないケースが多いことが分かっています。さらに無症状病原体保有者も症状がある感染者と同程度のウイルスを持つとの報告もなされています。そのため感染に気付かないまま周囲に感染を広げているケースも多々あると考えられています。

飛沫感染や接触感染の予防には、手洗いや手指消毒を徹底し、マスクの着用が有効です。現在、感染予防のための「マスクの買い占め」が世界的な問題となっていますが、WHOや厚生労働省

の見解によれば、医療従事者など発症者と密な接触をする場合は飛沫感染対策として、また咳などの呼吸器症状がある人が着用することは咳エチケットとして、その有用性が認められています。

＜予防と対策＞

咳やくしゃみなどの飛沫から感染するので、これらの症状のある方は周りにうつさないように咳エチケットを心掛けましょう。また手など触ったところからウイルスが広がり感染する可能性もあるので、こまめな手洗いをしましょう。

新型コロナウイルス感染症は「密閉・密集・密接」の3要素を持つ空間で広がりやすいこともわかっています。老若男女問わず全ての人がこの「3密空間」を避けることが新型コロナウイルス対策では重要です。

現時点では有効なワクチン、抗ウイルス薬や治療薬ありません。

新型コロナウイルスで気分も減入っている人が多いと思いますが、精油（アロマオイル）を使って少しでも気分転換してみませんか？

＜抗ウイルス・抗菌作用があるとされる精油には……＞

ティートリー ヒノキ ペパーミント ユーカリ ラベンダー などがあります。



新型コロナウイルスと免疫力を高める食養生

新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、4月7日、緊急事態宣言が1都6県に対して出されました。

今後どうなっていくのか、不安な毎日を送られている方が多いのではないのでしょうか？

こんな時、私たちにできることは何でしょうか？ 家にいるととにかく体を動かさなくてはなりません。そしてちゃんと生活リズムも乱れていませんか？ 普段できることができないと、ストレスも多くなります。少しのことでもイライラ、カッカしていませんか？ 情報にもいろいろ左右されます。

新型コロナウイルスの特効薬や予防接種も、現在一生懸命、研究者の方々が頑張って開発されていると思いますが、本格的に使用されるようになるのはまだまだ先になるでしょう。

かからないようにすること、人に感染させないようにすることは大切なことです。手洗い、うがい、マスク、多くの人と接触しない。大変でも皆さん頑張っているでしょう。

この新型コロナウイルス感染症は感染しても8割の方は軽症あるいは無症状です。ということは、感染しないために、また感染しても重症化しないために一番大事なことは、自分の免疫力を上げることだと思います。

そのために大切なことはどのようなことでしょうか。私は次の3つに気を付けることが大事だと思います。

1. 規則正しい生活：生活リズムを乱さないように、朝は普段通りに起きましよう。夜も普段以上に睡眠がとれるように早めに休みましよう。

2. 加湿器を使用し、換気もしっかりましよう。家の中にこもるとどうしても窓を閉めがちです。でも空気を入れ替えることは大事です。1時間に1回は換気ましよう。空気を流しておくことです。室内には多数のダニが生息し、ホコリとともにダニのくずが舞っています。加湿器がない暖房器具を使用していると室内は大変乾燥します。そうすると、ホコリやダニは空中で浮遊します。インフルエンザウイルスなどはこのほこりやダニと一緒に、感染性を高めると言われています。閉鎖空間でコロナウイルスのクラスターが発生するのも、ホコリやダニなどの粉塵と一緒に鼻やのどから侵入しやすくなるのかもしれない。加湿器を適度に活用し、湿気があるとウイルスもダニの糞も水分と付着し、床に落ちるので、空中のウイルスが減るので、感染予防になります。また換気することで空気が流れるので感染性を減らしてくれます。

3. 身体を動かし、散歩ましよう。また、紫外線を利用ましよう。一日中家にいるとどうしても運動不足になります。ウイルスは基本的に紫外線に弱いので、日光浴もかねて、自宅付近を散歩ましよう。買い物に出かけるときも最短距離で行かないように。曲がり角1つ先を曲がるだけでも運動追加になります。家の中にいるときも、最低限の運動ましよう。テレビ体操やラジオ体操、ネット動画配信サイトでもたくさんの方がいろいろな運動を紹介ましよう。

これらの精油を使ってハンドソープやアロマスプレーを作ってみましようか？

〈ハンドソープ〉

用意するもの： 無香料で無添加のハンドソープ、気に入った精油を1〜3種類と入れる容器です。

作り方： ビーカーなどにハンドソープ（100ml）を入れてその中に精油（20滴）を垂らしよく混ぜ、容器に移し替えて完了です。 小さな容器に移すと外出先でも使えるので良いと思います。

〈アロマスプレー〉

用意するもの： 精製水、消毒用アルコール、気に入った精油 1〜3種類とスプレー容器

作り方： スプレー容器に精製水45mlと消毒用エタノール5mlを入れ、その中に精油10滴を入れて完了です。

使うときにはよく振ってから使ってください。ルームスプレーとして使う他にはマスクの外側の両端にスプレーして使うこともできます。

マスクに使用するときには直接肌に触れる内側には使わないでください。

（受付事務・浦部幸裕）

①手洗い

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすりましよう。

手の甲をのばすようにこすりましよう。

指先・爪の間を念入りにこすりましよう。

指の間を洗いましよう。

親指と手のひらをねじり洗いましよう。

手首も忘れずに洗いましよう。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましよう。

②咳エチケット

何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる

3つの咳エチケット

人が集まるところでましよう

マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

マスクがない時

とっさの時