

12・1月の休診日：毎週日曜・月曜、12/29日(木)、30日(金)、31日(土)
1/1日(日)、2日(月)、3日(火)

公立久米島病院 小児科・内科
石井 瑠子

「RSウイルスとヒトメタニューモウイルス」

季節の変わり目は風邪を引きやすいですね。主に小児科で流行る代表的な2つのウイルスについて今回はお話しします。

RSウイルスとヒトメタニューモウイルスは「ほぼ同じ」と言いたいところですが、違いも少しあります。

しやすく、気管支炎や肺炎を起こす可能性があります。

●検査

保険適応となる年齢があり、誰でも検査が出来るわけではありません。いずれも鼻から綿棒を入れての検査となります。

●好発時期

RSウイルスは本来秋から春先にかけて多いウイルスでしたが、近年では逆に夏に流行るウイルスとなってきました。(沖縄ではもともと夏に流行っていたようです!) ヒトメタニューモウイルスは去年久米島でも流行り

ましたね、春先が多いとされています。

●治療法

特効薬はなく、風邪薬、解熱剤、吸入などがメインとなり、安静にして水分・栄養をよく摂ることです。ゼーゼーがひどい場合、肩呼吸している場合などは受診して下さいね。

予防は手洗い、うがい、マスク、手指消毒と、コロナと一緒にできるので、出来るだけ予防に努めましょう! 良いお年を!

文献：特集 ウイルス感染症の検査診断法 感染症別の検査診断法



	RSウイルス感染症	ヒトメタニューモウイルス感染症
年齢	0-1歳の乳幼児に多い	1-3歳の幼児に多い
症状	咳、鼻水、発熱、ゼーゼー	
検査の保険適応	1歳未満 or 基礎疾患のあるお子さん治療法	6歳未満
好発時期	通年	春先が多い
治療法	対症療法	

●年齢

RSウイルスは2歳までには100%のお子さんがかかると言われています。初めて感染した時が一番重症になりやすいため、RSウイルスでの入院は0-1歳が多い印象です。一方、ヒトメタニューモウイルスは2歳までに約50%、10歳までに100%のお子さんがかかり、入院するお子さんは1-3歳とRSウイルスよりもやや年齢が上がります。

●症状

両者ともほぼ同じですが、一般的な風邪よりゼーゼー

「効果的な声かけ」のススメ

公立久米島病院

小児科 渡邊 幸

親は日々子どもに「～して」「～しないで」と多くの言葉をかけています。しかし、声かけの多くが残念なことに子どもの頭上を通り過ぎていきます。

声かけで一番大切なのは、いかに「**子どもの意識をこちらに向ける**」かです。子どもはいつも何かに夢中です。動画や戦いごっこから空想遊びまで、子どもは遊びの中で日々心と体を成長させています。なので、待てるなら遊びのキリのいいところまで待ちます。子どもが遊びこんでいるときに遠くから何度も声をかけるのは、効果が薄いだけでなく子どもが「聞き流すくせ」をつけてしまいます。遊びの最中に声をかけるときは、**子どもの側まで行き、子どもの視線がこちらに向いて**から声をかけます。メディア視聴の際はメディアと子どもの間に入るくらいでないとも視線は向きません。

2番目に大事なことは、**してほしい行動を具体的に伝える**ことです。「ご飯だよ!」「うるさい!」では残念ながら伝わりにくいのです。例えば「あと〇分でご飯だから、〇〇が終わったら(orタイマーが鳴ったら等) テーブルにつこう」「夜〇時を過ぎているから、座って静かに遊ぼう」などです。

3番目に大事なことは、「**子どもの自主性を重んじる**」ことです。当然ですが子どもは大人の言うことを聞く「ロボット」ではありません。子どもは親に従うもの、子どもが従わないなら強制終了すればいい、とやっていると、子どもの主体性は奪われていきます。ただ、子どもだけで行動を切り替えられるほどまだ意思も強くありません。親が側で見守ることで、子どもの自主性の背中をそっと後押しするイメージが大事です。先程の夕飯の例でいえば、最初の声かけだけで通じる子は半分くらいなので、遊びや動画が終わりそうな時間に再度近くに行き、子どもが遊びをやめる(終了ボタンを押す)のを見守ります。自分で終われたら「やったね!」とサインを出すことで、子どもに達成感が生まれます。また、**家庭内で生活のルールを作り**、日頃から子ども確認しておくとも声かけ効果は増大します。

とにかく「遠くからの薄い声かけは百害あって一利なし」を忘れずに、「効果的な声かけ」を一度試してみてください!

