



## 第91号

2014.12.1 発行

編集局：コス小児科内

〒525-0027 草津市野村8-3-10  
 TEL(077)561-0666 FAX(077)561-0667  
 E-mail: mbox@kos-clinic.com

## インフル検査のタイミング

インフルエンザの迅速検査ができるようになって、10年ほど経ちました。最近では「発症してすぐでは検査にでない」ということはかなり浸透してきたかと思います。

「午後から或いは夕方から熱が出て、慌てて検査をせずに翌日にしましょう」とお話しするのですが、時々、「何時間経てば検査できるのですか？」と問い詰められています(^\_^;)。

### ◆ 検査の偽陽性と偽陰性

どんな検査でも、結果が常に病気の真実を表すとは限りません。「本当はそうではないのに陽性」となるのを**偽陽性**、「本当はそうなのに陰性」となるのを**偽陰性**といいます。

インフルエンザの検査は、偽陽性は（ゼロではないですが）かなり少ないので、通常問題になりません。「陽性＝インフルエンザ」と考えていただいて結構です。

その反対に、偽陰性は相当にあります。その原因の多くが検査のタイミングが早すぎることによるものと思われます（翌日に再検査をすると陽性になります）。

### ◆ 検査のタイミングは？

発症後、時間とともに陽性になる確率が増えます（偽陰性の確立が減っていく）。正確なデータがあるわけではないですが、私のこれまでの経験から持っているおおよそのイメージは右上枠内のような感じでした。

一方で、病気の子を前にして心配な気持ちもよくわかりますし、出席停止となるといろいろと段取りもおありでしょう。また治療薬の効き目も早いほどよい（48時間以内）ということもあり、検査は「早

発症後の時間	陽性にできる確率	偽陰性の確率
0～6時間	1～3割	7～9割
6～9時間	4～6割	4～6割
9～12時間	7～8割	2～3割
12～24時間	8～9割	1～2割
24時間～	9割以上	1割未満

すぎても偽陰性の可能性が高くなり不適當だが、遅すぎても**マズい**」のです。

以上から、検査のタイミングは、私は、

**「できれば発症後12時間(少なくとも8～9時間)経ってから、48時間までの間に」**

と、お話ししています。

### ◆ では、どこがスタート(発症)？

通常、インフルエンザの発症は比較的急なことが多いので、たいていは「**高熱の出始め**」と考えていただいでよいでしょう。ただ、インフルエンザでしばしば見られる**二峰性発熱**（始めちょっと熱が出て、一旦下がって、半日くらいで本格的に高熱になる）の場合は**2度目の発熱から**考えた方がいいと思います。

また時々、熱が上がったり下がったり、どこが始まりだかよく分からないこともあります。こういう場合は個別に判断していくしかないでしょう。



# 『おせち』ってすごい



百貨店やスーパーでは、きれいに詰められたお重がならんで予約を募っています。今年ももうそんな時期になったのかとびっくりします。

お正月に食べるおせち料理。

その起源は古く弥生時代とされ、大漁や豊作をねがい、自然の恵みに感謝して食べた料理がはじまりとされ、その後、宮中だけに続いていったそうです。やがて、江戸時代に今の形として庶民に広まったとされています。

お重の中にはいろんな料理が入っています。子どもには、ちょっと地味なお料理かもしれませんが、それぞれに意味があってそこに入っているんです。

**数の子**・・・子宝、子孫繁栄      **田作り**・・・豊作を祈願      **黒豆**・・・無病息災

**たたきごぼう**・・・家族、家業の安泰、開運      **栗きんとん**・・・金運

**紅白かまぼこ**・・・初日の出の形に似ている（赤—魔除け、白—清浄、神聖）

**酢蓮根**・・・将来の見通しが良い      **海老**・・・長寿      **ぶり**・・・出世

**昆布巻き**・・・不老長寿、子孫繁栄      **煮しめ**・・・家族仲良く  
(など他にもいろいろあるので調べてみてね)

2013年に「和食」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

世界が注目している和食。外国の方が調理師やすし職人をめざす時代。

日本人の私たちが、身近でなじみの深いおせち料理について、知らない、作らないというのは、とってももったいない!!!

大昔から今まで伝えてきてもらったことを、今度は、私たちが次の世代へとつたえていくことが大切なのだと思いました。

そういう私も、子どもが小さいころは「おばあちゃんの家で食べるもの」になっていました。しかし、子どもが大きくなるにつれ、私が作らないと子どもも作らなくなるのではないか、と思うようになりました。今こそ、食育のチャンス!!!と、数品ずつは作るようになりました。

今は料理本がたくさんでています。電子レンジを使ったり、市販のものを活用して作ったりと、手軽に作れるように紹介されています。

今年は一品でも手作りしてみませんか？

お正月に意味を語りながら、ゆっくりと過ごされてはいかがでしょうか？

(看護師：ふ～ちゃん)

\*\*\*\*\*

## 携帯版コスマガジン

お申し込みをいただいた方に、携帯用のメールマガジンでの情報配信（**流行情報・休診情報・ワクチン情報**など）を月1回行っています。

### 申し込み方法

携帯電話から、申し込み専用アドレス宛てに空メールを送って下さい。

《申し込み専用アドレス》

[km@kos-clinic.com](mailto:km@kos-clinic.com)



# プレゼントに絵本はいかが？



絵本の贈り物は子どもたちにとっても、大人の私たちにとっても心に伝わるものがありますよね。これからの季節ならクリスマスラッピングをしてプレゼントに添えたり、出産祝いなど絵本をメッセージカードの代わりに使うのもおしゃれですよ。

プレゼントされた人の喜ぶ顔を思い浮かべながら絵本を選ぶことは贈る側にとっても楽しいひとときになるのではないのでしょうか。

絵本といっても多すぎて選ぶのが大変、どんな絵本を選べばいいの？という方も……。そこで簡単にですが、年齢別に“こんな絵本が好き”のポイントをまとめてみました。参考にしてみてくださいね。

## 0～2歳

言葉のリズム感が楽しい絵本、食べ物や生活道具など身近なものが出てくる絵本に関心をもつころ。また、0～1歳児は絵本をおもちゃとしてとらえるので、安全で、子どもの手でも扱える小型のものがよいでしょう。

## 3歳

食べ物、トイレ、洗濯、など生活に基づいた絵本に興味津々。また、「うれしい」「楽しい」「おもしろい」「ちょっと怖い」といった、気持ちに訴えかけてくる絵本も大好き。

## 4歳

自己主張が出てきて友だちとの衝突が増えるころ。人の気持ちや人間関係を扱った絵本を。また、夢中になるものが出てくる、図鑑やヒーローものなどもよいでしょう。

## 5歳

長めのお話や、絵が少ないお話などを楽しみながらイメージして聞くことができるようになってきます。見えない世界に興味を持ち、「せつない」「さみしい」といった情緒がふくらむころ。心にしみる話や、おぼけや落語絵本などユーモラスなものがおすすめ

(保育士：マカロン)



## 冬季休診のお知らせ

12/29(月)午後診～1/4(日)を冬季休診とさせていただきます

月	火	水	木	金	土	日
22	23	24	25	26	27	28
●	×	●	●	●	○	×
29	30	31	1	2	3	4
○	休	休	休	休	休	×

●…9:00 - 11:30  
16:00 - 19:00  
○…9:00 - 11:30  
休…冬季休診  
×…休診日