

NO.35 令和2年2月

発行：三重耳鼻咽喉科

津市観音寺町 445-15

Tel:059-228-0100 Fax:059-228-0133

ホームページ：<http://www.miejibika.com/>

＜豆の気道異物＞

「気道異物」とは、のどや気管・気管支など、息の通り道に食べ物などの固形物が留まってしまうことを言います。息の通り道なので、何かしら異物が詰まると息がしづらくなり、詰まるものや詰まる場所によっては死に至る危険性のある事故です。小児と高齢者に多いと言われており、私（坂井田）は十数年前から、特に小児の気道異物事故について啓発活動を行っています。対象は幼稚園や保育園の先生、保護者、看護師、保健師、栄養士の方々に、主に講演活動を行っています。最近の子育て支援センターでのミニ講演を行っています。またチラシ（院内に置きます）を作り4月から津市内の赤ちゃん訪問事業で、生後4ヶ月くらいのお子さんがあるご家庭全戸に配布されることになりました。

「つぶっこちゃん」という啓発絵本も2年半前に作成しました。危険な事故を知ってもらおうと色々努力をしているつもりですが、先日悲しいニュースを知りました。島根県の松江市で起きた、4歳の子どもが節分の豆を詰まらせて死亡したという事故です。

確かに母子手帳などの記載には、「3歳になるまではピーナッツなどのかたい豆を与えない」とあります。理由は、3歳頃になると奥歯が生えてしっかり豆をすりつぶせるようになるため、誤っての



どに詰まらせたり、気管に吸い込んだりするリスクが減るからです。ただ、慌てて食べたり、食べながら歩く・泣く・しゃべるなどの行動を取ったり、あるいは周りの大人が十分見守ることが出来ない環境の場合、いくら3歳以上であっても危険が伴います。

昨年末、津市の協力を得て津市内の保育園・こども園の先生方を対象に気道異物についてアンケート調査をさせていただきました。津市内では随分「豆の気道異物」について知られてきており、節分の際も豆を使った豆まきをせず、新聞紙などで作った豆をまいたり、福豆摂取もしない方針の園が多く見られます。一方で、年長児のみに豆を食べさせている園も一部ありました。今回の事故は4歳児、年長児の仲間です。大丈夫と以为ていても、事故はいろんな偶然が重なって予期せぬ時に起こります。園で豆を食べることについて、「年長児だから大丈夫」ではないということに気が付き、今後多くの園の方針が見直されることを期待します。

＜スギ花粉飛散スタートしました＞

昨年の夏は冷夏であったのでスギ花粉は少ない予想ですが、暖冬の影響で年末くらいから暖かい日や風の強い日は花粉症状が出ることもあり、随分早くから治療を始める方もいらっしゃいました。スギ花粉の飛散開始には定義があります。「1平方センチメートルあたり1個以上のスギ花粉を2日連続して観測した場合の最初の日」が「飛散開始日」です。今年は例年よりも2週間ほど早く飛散が始まりました。

花粉対策の基本は「抗原回避」、つまりスギ花粉に触れないことです。洗濯物やお布団はこの時期は外に干さないようにしましょう。「花粉症の人の物だけ外に干さない」というお話をされる方も



ありますが、他の家族の洗濯物に付いた花粉が家の中に取り込まれるので、結局家で症状が強くなります。また、家に一旦入った花粉は外へ出て行くことが少ないため、場合によっては花粉シーズンが終わってからもスギ花粉症状が無くならないことがあります。

スギ花粉の飛散は正午あたりと夕方 18 時頃にピークがあります。可能であればその辺りの時間帯の外出を控えると症状が軽く済みます。小さなお子さんの外遊びも、朝や昼過ぎにするとよいかもしれません。また、外出する際はマスクや眼鏡あるいはゴーグルの着用をしましょう。

<新型コロナウイルス感染症>

突如中国湖北省武漢から流行し始めた「新型コロナウイルス」。マスクの買い占めや転売などの異常な社会現象が起こるほど、大きな問題となっています。



記憶に新しい「SARS（重症急性呼吸器症候群）」や「MERS（中東呼吸器症候群）」もコロナウイルスが原因です。その他風邪の原因ウイルスとしても知られていますが、今回流行した「新型コロナウイルス（COVID-19）」はまた違った種類のコロナウイルスと言われています。ヒトからヒトへ感染しますが、いわゆる「飛沫感染」で、感染力はインフルエンザと同じくらいで1人の感染者から2～3人程度に感染させるそうです。最近では飛沫よりもっと細かい「エアロゾル感染」ではないかという説もあります。

症状は発熱、咳、筋肉痛、倦怠感などが多く、呼吸困難を認める場合は肺炎を発症している可能性があります。潜伏期間が最大2週間と言われています。

*かぜ症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている場合
(但し高齢者や基礎疾患等のある方は、2日程度続く場合)

*強いだるさや息苦しさがある場合

*14日以内に流行地域（中国武漢市を含む湖北省及び浙江省）に渡航・居住したか、あるいは渡航・居住した人と濃厚接触した場合で、37.5℃以上の発熱及び呼吸器症状がある場合

「帰国者・接触者相談センター」

- ・三重県庁 医療福祉部 薬務感染症対策課 224-2339
 - ・桑名・鈴鹿・津・松阪・伊勢・伊賀・尾鷲・熊野・四日市各保健所窓口（三重県HPに電話番号記載あり）
- （9時から21時まで：土日祝も対応）

へ連絡をし、指示を仰いでください。当院を含め、通常の医療機関で検査を受けることは出来ませんので御注意ください。情報は日々更新されていますのでインターネットやメディアの情報に気を付けてください。院内に掲示してあります、厚生省作成「新型コロナウイルスを防ぐには」のポスターもご参照ください。

当院は以前より、発熱・咳のある方にはマスク着用をお願いしています。これは飛沫感染を防ぐための原則であり、病気の種類に限らず必要なことです。手指に付いたウイルスが鼻や口から侵入する「接触感染」も起こります。この予防には、手洗いや手指消毒が有効です。また、うがいはのどの奥まで届きません。こまめな飲水はのどに付着したウイルスを洗い流すのに有効です。

普段通りの風邪対策で感染を防ぐことは十分可能です。極度に慌てず恐れず、冷静に行動しましょう。医院入り口にはマスク自販機、アルコール消毒液を常設しておりますので是非ご利用ください（マスク売り切れの際はご容赦ください）。