公立久米島病院だより

☎985－5555
受付時間 午前8時30分～11時
午後1時～4時

1・2月の休診日：毎週日曜・月曜、1/1日（土）、2日（日）、3日（月）
2/11日（金）、23日（水）

「風邪のお話」

公立久米島病院　内科
濱近 草平（ハマチカ ソウヘイ）

朝晩、冷えるようになってきました。医学的に風邪は「自然に治るウイルス性の上気道感染症」と定義されます。（上気道は鼻の入り口からのどまで）咳、鼻水、のどの痛みといった多くの症状を伴うのが特徴です。

ポイントの一つ目は、風邪の原因は「ウイルス」であって「細菌」ではないことがほとんどであること。つまりほとんどの風邪に抗生剤は不要です。ウイルスに効く薬というのは少なく、日常的にはインフルエンザウイルスや帯状疱疹ウイルスに処方する程度で風邪のウイルスをやっつける薬はありません（コロナウイルスも元々はたくさんある風邪ウイルスの一つです）。しっかり休んで栄養を取り、お薬は症状をやわらげるものを使い、自然に治るのを待つしかありません。熱は、解熱剤を使ってもしばらくするとまた出ます。体の正常な免疫反応なので、つらい時に解熱剤を使って体力消耗を防ぐことには意味がありますが、熱は何回か繰り返すものだと思っておくくらいがちょうどいいです。

風邪のポイントの二つ目は「多くの症状が出る」ことです。咳、鼻水、のどの痛みなどが同時に出ていると、医師は「あまり心配のいらない風邪」と判断します。逆に言うと、「咳だけがひどい」「鼻水だけが出る」「のどの痛みが強く他の症状はない」など、１ヶ所に強い症状が出ている場合は風邪以外の病気を考えなければなりません。高齢者で咳が続いている場合は肺炎や結核の可能性を考えます。朝晩にひどい咳が出る場合は、ウイルス感染がきっかけで喘息が悪化しているかもしれません。鼻水や目のかゆみが強い場合は花粉症や何らかのアレルギー反応を疑います。鼻水が続いて顔が痛い場合は細菌性副鼻腔炎の可能性があり、抗生剤やステロイド点鼻薬を使用することがあります。

一番気をつけたいのは「のどの痛みだけが強い」時です。家族にも同じような症状の人がいれば溶連菌感染症の可能性が高くなります。検査で診断が可能で、抗生剤が有効です。中高生など若い人でのどの痛みと腫れがあれば伝染性単核球症というウイルス性の病気を考えます。のどは呼吸する空気の通り道ですので、急に声が出なくなった、唾液がだらだら出るなどの症状がある場合はのどが急激に腫れて気道が狭くなり、呼吸困難になる怖い病気の可能性があります。その場合は急いで病院を受診してください。

「“隠れた強み：ストレングス”を見つけよう」

公立久米島病院
小児科　渡邉　幸

あけましておめでとうございます。今回は、子育てで困っている親御さんや、発達・子育て支援に関わる方にぜひ聞いていただきたいお話です。

「ストレングス（強み）」という言葉を聞いたことがありますか？その人の「出来ないこと」や「ないもの」に注目するのではなく、「出来ること」「持っているもの」を見つけ支えていくことで、その人自身を力づけて（エンパワメント）いくという福祉の支援方法です。

児童精神科医の井上祐紀医師はこれを小児の発達支援に応用させた、「ストレングス・トーク」という手法を提唱しています。これは、「人と比べて高い能力」や「世間的にみて良い性格」を強みとするのではなく、「本人や周囲の**『感情』や『活動』**に**良い影響を与える**」事柄を**「隠れた強み」**として注目し、力づけていく方法です。本人や家族が**「楽しい」「安心」「心地いい」**と感じることや、本人が**「活発」**になったり、**「集中」**出来る事柄は全て「隠れた強み」になります。

家庭内や子どもの周りで問題が起きている時、当事者は通常はその問題のみにフォーカスし、周囲と比べてさらに落ち込むという負のサイクルに陥りやすいです。その中で「家庭内に良い影響を与えている事柄」に注目できると、急場をやりぬく力となります。例えば「（母として）いつもイライラして怒ってしまうけど、寝る前は親子で楽しく過ごせる」とか「子どもは学校が辛そうだけど、没頭して楽しめる趣味がある」など、一見何気無く思える行動を「隠れた強み」と捉えて、大切にすることで、前向きな気持ちが芽生え、問題に向かう力が湧いてきます。

とはいえ、問題の只中ではそのようなことを考える余裕がないものです。もしあなたが誰かに何かの問題について相談を持ちかけられたら、その問題だけにフォーカスするのではなく、その中のストレングスに相手が気づけるような助言ができたらとても素晴らしいと思います。

隠れた強みを見つけて支援していく手法はとても重要ですが、とても深いです。気になる方はぜひ「ストレングス・トーク（井上祐紀著/日本評論社）」を読んでみてほしいと思います。