



2025年8月発行

文責

にじいろこどもクリニック 院長 相澤知美

こんにちは。今年の夏は、昨年大流行していた手足口病がほとんど見られず、相変わらずマイコプラズマ、百日咳が流行しています。

インフルエンザワクチンの予約開始は9月中旬以降を予定しており、接種は10月からです。詳細は後日ホームページでお知らせしますが、以下に簡単にまとめますので参考にしてください。「にじいろつうしんvol.7」にもインフルエンザワクチンの効果等について載せています。不明な点をご相談下さい。

09

2025

SEPTEMBER



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 休診	14
15	16	17	18	19 16:30 まで	20 9:00 から	21
22	23	24	25	26 休診	27	28
29	30					

インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンには以下の2種類があります。いずれも任意接種（自費）です。一部の年齢で助成があります。費用については後日ホームページでお知らせします。

不活化ワクチン（皮下注射）

対象：6ヶ月～

接種回数：6ヶ月～12歳 2回（2～4週間隔）

13歳以上 1回

接種できない方

：当日発熱を認める方、インフルエンザワクチンでアナフィラキシーの既往のある方 等

日本では、有効な抗体価の上昇が得られるということで、12歳までは2回接種が推奨されています。海外では9歳以上1回としている場合もあり、任意接種のため、回数についてはご希望に合わせて対応します。

生ワクチン（点鼻）

対象：2～18歳

接種回数：1回

方法：左右の鼻腔に0.1mlずつ噴霧（注射ではありません）

接種できない方

：当日発熱を認める方、喘息治療中で症状が不安定な方、免疫疾患でステロイド薬や免疫抑制薬で治療中の方、妊娠中の方、ゼラチンでアナフィラキシーの既往 等

点鼻のワクチンの場合は、乳児や免疫抑制状態の方との接触を1～2週間控える必要があります。

小児の頭痛

「頭痛」には様々ありますが、小児で多いのは、**緊張型頭痛、片頭痛、感染症による頭痛、起立性調節障害、副鼻腔炎**等です。

一番多い**緊張型頭痛**は、頭の周囲の筋肉の過剰疲労（肩こり、首こり、目の疲れ）が原因となります。頭全体が締め付けられるような痛みで、軽い場合は日常生活に支障があまり無く、嘔気も伴わず、医療機関を受診しないことも多いです。大人の場合は市販薬で様子を見ている方も多いのではないのでしょうか。

一方で**片頭痛**は、頭の片側が（両側の場合もあります）、拍動性の痛みで（ズキンズキン）、日常の動作で頭痛の悪化があり、吐き気や嘔吐、光過敏、音過敏を認めます。緊張型頭痛に比べると程度が強いです。片頭痛の誘因には、ストレス、疲労、天気の変化、睡眠（寝不足や寝すぎ）、ブルーライト、月経周期、チョコレートの過剰摂取、大人はアルコールやカフェインの過剰摂取など様々です。

規則正しい食生活、睡眠リズム、ブルーライト制限、体操やストレッチ等で頭痛を予防しましょう。通常の鎮痛薬で改善が認められない場合は、詳しい検査が必要な場合もありますので、医療機関を受診して下さい。