

【広島版】



ズんっいっや

◆第2特集

グルテンフリー Xmasパーティー レシピ

◆子どもと一緒に
お出掛け
冬の夜空を彩る
イルミネーション

◆遊びに行きたい!
呉・倉橋島

◆絵本の世界
「11ぴきのねこ」

おしゃべり上手で
水族館好きなさくら。
元気にすくすく
大きくなってね。

◆安芸郡在住
田口真実さん(33歳)
さくらちゃん(3歳)
ピッコロゴード保育園

チョコっとな!
くるくる
こままわし

おはなしブックオン
ほく
なかないよ!

子どものために 「しなくていい」こと

無料

1

年末・年始号

月刊/2018.12.7 発行
広島リビング新聞社

2019

インフルエンザなど、冬に気を付けたい病気 予防と対策 Q&A



大井（竹中）美恵子先生
女医によるファミリー
クリニック院長

冬はインフルエンザやノロウイルスなど、子どもがかかりやすい病気がいっぱい。予防や対策、気になる病気などの最新情報を、女医によるファミリークリニック院長の大井（竹中）美恵子先生に話を聞きました。

Q まだインフルエンザの予防接種を受けていません。まだ間に合いますか。

A インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間から約5カ月と言われています。流行前の10月から12月中旬までに接種を済ませておくといいでしょう。しかしこの時期は風邪が流行する時期でもあり、なかなか接種できる健康状態に恵まれないこともあります。健康状態が落ち着く12月以降でもいいので、可能な限り早めに予防接種を受けましょう。インフルエンザを予防するために受けるものなので、早めに受けるに越したことはありません。

Q 予防接種の回数やスケジュールはどのようにしたいですか。

A インフルエンザのウイルスワクチンは、大人は1回、13歳未満は2回が推奨されていますが、大人も2度打って悪いことはありません。私は毎年2、3回受けるようにしています。それは「ブースト効果」といって、免疫増幅効果が見られるからです。1回目を受けてから4週目ごろに受けると最大の「ブースト効果」が得られるので、そのころをめどに受けるといいですね。

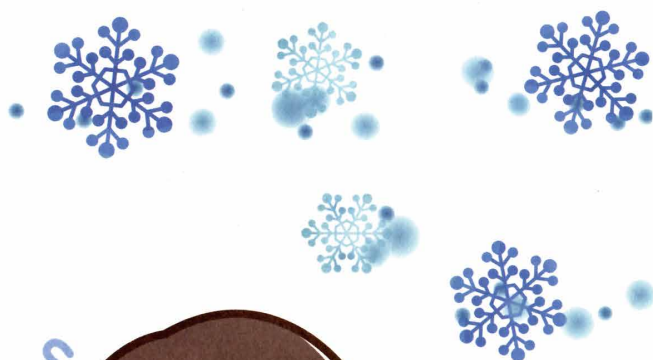
Q 高熱が出たらインフルエンザを疑うべきですか。

A インフルエンザは38度から39度の突然の発熱、頭痛や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛、関節痛、喉の痛みなどが主な症状です。高熱による食欲不振から水分補給が不十分になりがちになるため、脱水症状にも注意が必要です。インフルエンザかどうかは、感染してから24時間たないと分かりません。最近では、より迅速に調べる方法が確立されてきましたが、現実というわけではないので、急な発熱や鼻水などの症状があれば、まずは小児科を受診し、先生にインフルエンザを疑うべきか見極めてもらった方がいいですね。

Q 高熱が出るとけいれんが起こることがあると聞きました。その場合はどうしたらいいのでしょうか。

A 子どもの場合は、急に高い熱が出ると頭の機能がそれについていけず、熱性けいれんが起こる場合があります。全身が震え、目が上転するため、初めて見る親御さんは驚いて気が動転すると思います。すぐに収まれば、落ち着いてから病院に行ってください。10分以上けいれんが続くようであれば救急車で病院へ。病院に行くまでの間、首や脇の下、太ももの付け根など、太い血管が通っている箇所を中心に冷やしてあげましょう。

生後6カ月から5歳までの子どもの10人に1人が1度はけいれんを起こすと言われています。5、6分で止まるのがほとんどで、その多くは1、2分で自然に収まります。舌をかむのではないかと、口の中にスプーンや箸を入れようとする方もいますが、かえって危険です。食事中にけいれんを起こした場合は、口の中の物を取り除いてください。窒息や誤嚥（ごえん）性肺炎を引き起こす原因になるためです。また、舌が気道を塞いだり、唾液が気管に入るのを防ぐため、あおむけではなく顔を横に向けましょう。



Q 冬ならではの、他に気を付けたい病気と予防・対処法を教えてください。

A インフルエンザの他に、ノロウイルス、ロタウイルス、溶連菌、マイコプラズマ、RSウイルスといった感染症があり、大人なら軽く済む症状でも、子どもが初めてかかるとうる重くなる場合があります。全てに共通するのは、手洗いとうがい予防策になるということ。最近では季節に関係なく流行することがあるので、予防を徹底しましょう。

中でも注意したいのがノロウイルスです。このウイルスは除菌アルコールが全く効かず、次亜塩素酸ナトリウムで消毒するのが有効と言われています。例えばシーツなどに嘔吐物が付いた場合は、嘔吐物を洗い流し、しばらく次亜塩素酸ナトリウムに漬けて消毒し、85度以上の湯で1分以上洗濯するのが望ましいですね。十分にすすぎ、高温の乾燥機で乾燥させるとより殺菌効果が高まります。床などに嘔吐した場合も、必ず次亜塩素酸ナトリウムを使って消毒しましょう。また、感染者が触れた可能性がある部分を消毒することも忘れずにしましょう。