



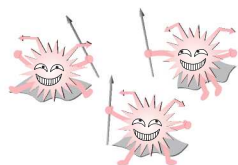
小児科外来 准看護師
西村 久代

冬に流行する小児の感染症

春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。
昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、感染症対策や行動制限が緩和されたことで、あらゆる感染症が大流行しています。特に冬場は空気が乾燥しやすく、換気の悪い室内にこもりがちになることで感染症にかかりやすい環境になります。
そこで今回は、冬に流行する小児の感染症についてお話したいと思います。

冬に感染症が流行しやすいのはなぜ？

ウイルスは、気温15度以下・湿度40%以下の低温度・低湿度の環境になると、表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。そのため生存時間も長くなることで、冬は感染症が流行しやすいのです。また冬は寒さや乾燥によって人の体温もさがりやすく、それによって免疫力も低下します。冬場は人も感染症に感染しやすい体になっています。



インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって感染する気道感染症で、感染力が非常に強く、学校など集団単位で感染する傾向があります。インフルエンザウイルスには主にA型とB型が知られています。主な感染経路は咳・くしゃみ・会話などから発生する飛沫による感染です。そのほか、飛沫の付着物に触れた手や指を介して接触感染で広がります。毎年11月下旬頃～3月頃まで感染者が増加します。

●インフルエンザの症状と検査の時期●

インフルエンザに感染すると、1～3日ほどの潜伏期間を経て症状が現れます。発熱(38度以上の高熱)・悪寒・頭痛・倦怠感・関節痛・咳・鼻水などで、症状は1週間ほど続きます。子どもの場合は、中耳炎を併発したり、熱性痙攣を引き起こすこともあります。意識障害やせん妄・異常行動などが一定頻度で認められることもありますので注意が必要です。

インフルエンザの検査は、発熱後12～48時間で行うのが適当とされています。12時間以内の検査ではウイルス量が十分に増殖されていないため、実際インフルエンザにかかっているのに陰性という結果が出て、正しい診断や治療が受けられない可能性があります。

●インフルエンザの治療・ホームケア●

インフルエンザの治療は、症状を緩和する対処療法とウイルスを増やさない抗インフルエンザ薬があります。インフルエンザ発症後早期(48時間以内)であれば抗インフルエンザ薬の投与で発熱期間の短縮が期待されます。

また、家でゆっくり休むことも大切です。寒くない暑すぎない程度に暖房や衣服類で調節しましょう。食事は子どもの好きな物で消化の良い物を与え、十分に水分をとるよう心がけてください。

●インフルエンザ予防●

年齢などで違いはありますが、インフルエンザワクチンを接種することで、「発症を約40～60%減少させる、重症化を30～50%減らす」と言われています。13歳未満の小児の場合、1回の接種だけでは十分な免疫はできません。重症化を予防するのに必要な免疫ができるのは、2回目を接種して2週間ほどたった頃からです。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、RSウイルスによって引き起こされる呼吸器の感染症です。飛沫・接触などの経路で感染し、1度かかっても何度か感染することがあり、2歳までにはほぼ全員が感染すると言われています。例年は秋から冬に流行していましたが、最近は夏に流行傾向がみられます。

●RSウイルスの症状●

RSウイルスに感染すると、2～8日の潜伏期間を経て発熱、鼻水、咳症状が現れます。多くの場合は軽症ですが、咳やゼイゼイがひどくなり呼吸困難などの症状が出てくると、細気管支炎や肺炎になることもあります。月齢が小さいほど重症化しやすく、重症になった場合は入院して酸素療法が必要になることもあります。

●RSウイルスの治療・ホームケア●

RSウイルスには抗ウイルス薬がないので、対症療法が基本です。呼吸が苦しそうな時は、体を起こすようにして抱っこしてあげてください。鼻づまりで苦しそうな時は、鼻吸いで吸ってみましょう。母乳やミルクが飲みづらそうな時は、1回量を少なくし、頻回に授乳しましょう。ゼイゼイで息苦しそうな時や顔色が悪い、飲みが悪くなるなどの時は早めに受診してください。

感染性胃腸炎(ロタウイルス、ノロウイルス)

ウイルスや細菌に感染したことで起こる胃腸炎を感染性胃腸炎と言います。中でも冬はロタウイルスやノロウイルスをはじめとするウイルス性の胃腸炎が流行しやすいです。感染者の嘔吐物や便に触れた手、触れた物を介して、細菌やウイルスが口に入り感染します。

●感染性胃腸炎の症状●

突然吐き始め、続けて、水のような下痢(レモン色～白色)になります。また熱が出ることもあります。発熱や嘔吐は1～2日で治まり、下痢は1週間以上続きます。嘔吐や下痢を繰り返すことで脱水症状をおこさないか注意が必要です。

●感染性胃腸炎の治療・ホームケア●

ロタウイルスやノロウイルスには有効な抗ウイルス薬が存在しないため、感染したら対症療法が基本です。安静にして、嘔吐が落ち着いたら脱水にならないように水分を少量ずつ与えましょう。食欲がない時は無理して食べさせなくてもよいので、経口補水液や塩分をこまめに与えましょう。嘔吐や下痢がひどい場合や、元気がない、顔色が悪くぐったりするなどの時は早めに受診してください。

冬にやるべき感染症対策は

- ・外出後の手洗い・うがい
- ・室内はこまめに換気する
- ・人混みはなるべく避け
- ・加湿をする

感染症にかからないためには、生活のリズムを整え、食べて、寝て、遊んで体を動かすことが大切です。

日頃から、手洗い・うがいをし、風邪などに負けない体づくりを心がけながら寒い冬を元気に乗り越えましょう！