



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<http://www.oifa-kodomo.jp/>

2012・11月号 (No.271)
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

RSウイルス感染症

医師 久富 真由美

早いものでもう11月。子どもには季節ごとに流行する感染症がありますが、今月は冬に流行するウイルスの一つ、「RSウイルス」についてお話しします。



RSウイルスって?

RSウイルスは、温帯地方では冬季に、熱帯地方では雨期に、毎年流行する呼吸器感染症の原因ウイルスです。あまり聞かない名前ですが、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の子どもが初感染を受けるほどの、頻度の高い感染症なのです。生後間もない赤ちゃんでも感染し、一度かかっても免疫ができず、一生の間に何度でも感染を繰り返す(大人でもかかる)感染症です。



どうやって診断するの?

細い綿棒で鼻水をとって試薬を使ってRSウイルスを検出する検査があります。ただし今のところ2歳以下の入院中のお子さんや、入院外では1歳未満の乳児にしか保険適応がありません。その理由は、2歳以上は重くなるのが少ないからです。咳や鼻水があっても、症状が強くなければ検査をしないこともあります。気管支炎、細気管支炎や肺炎は胸のレントゲン検査で診断します。



どんな症状?

接触または飛沫感染で感染し、4~5日の潜伏期の後に咳、鼻水がみられます。発熱がみられることもあります。このように書くと、風邪と変わりませんね。しかし、1歳ぐらまでのお子さんや早く生まれた低出生体重児、心臓に病気のあるお子さんがかかると、細気管支炎を起こし、重症化しやすいのです。日本では毎年2万人ほどのお子さんがRSウイルス感染症のため入院しています。細気管支炎は、気管支と肺胞の移行部の最も細い細気管支というところに、RSウイルスが感染して起こります。細気管支炎になると、ひどい咳で、喘鳴(ぜーぜー)や多呼吸(呼吸数が多い)、陥没呼吸(息をするときに肋骨の下がへこむ)などの呼吸困難がみられます。生後1か月未満の新生児がかかると、咳や鼻水がひどくないのに無呼吸(呼吸が止まる)を起こすこともあります。細気管支炎の他にも、気管支炎や肺炎、中耳炎を起こすことがあります。



治療法はあるの?

RSウイルスに有効な治療薬はありません。咳や鼻水に対しお薬を飲んだり、吸入や鼻吸引をしたりします。細気管支炎や肺炎などでは入院し、輸液や酸素吸入を行います。



予防するには?

特殊な免疫グロブリンがありますが、投与できるのは重症化するリスクの高いお子さん(生まれつき心臓に病気がある赤ちゃん、早く小さく生まれた赤ちゃんなど)だけに限られます。接触・飛沫感染なので、家庭では手洗いやうがいを中心に心がけましょう。また新生児でもかかる病気ですので、人の多いところには行かないようにし、子どもだけでなく周りの大人も手洗いやうがいをしっかりと行いましょう。RSウイルスは、ウイルスを排泄する期間が7~21日と長く、このため感染が広がりやすいです。保育園や幼稚園などに通っている場合は、咳や鼻水が落ち着いてから登園するようにしましょう。



かぜの時の食事

「かぜ」とは、病名ではなく病原体の感染によって起こるさまざまな症状を総称したものです。医学的には「かぜ症候群」とも呼ばれています。おもな症状は、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどです。かぜは万病の元。かぜウイルスを撃退する3大鉄則は、**栄養・保温・安静**です。

●食事対策●

かぜをひいているときはエネルギーを消耗しがちです。食欲がなくてもしっかり食べて十分なエネルギーを確保することが必要です。**抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC、ビタミンB群、粘膜を保護するビタミンA**の補給も大切です。水分補給も忘れずに。

●初期症状に応じた食事●

発熱・寒気

⇒水分とエネルギーを補給

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分を十分にとって、エネルギー源となるごはんやめん類などをとります。食欲がないときは冷たい果物や甘いものなどで補給するとよいでしょう。ビタミンB1を充分にとると、だるさが軽減されます。

せき・のどの痛み

⇒刺激物を避ける

辛みや酸味の強いもの、塩辛いもの、熱いものなどはのどを刺激して炎症をひろげ、せきの原因になりやすいので控えます。アイスクリームやゼリーなど、のどに通りやすいものでエネルギーを確保するとよいでしょう。また、ビタミンAはのどの粘膜を守ってくれます。

鼻みず・鼻づまり

⇒発汗・殺菌作用のある食べ物を

鼻みず・鼻づまりはかぜの初期症状です。早めの対策でかぜを撃退しましょう。汁物などの温かいものや、発汗促進・殺菌作用のあるねぎやしょうがなどを食べて体を温めます。また、鼻腔の粘膜を強化してくれるビタミンAも有効です。

下痢・吐きけ

⇒消化のよい食べ物を

胃腸が弱っているときには消化のよい穀物を中心にこまめにとるようにします。味の濃いものはさけましょう。下痢ぎみのときは水分とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われるので、おかゆやスープなどでしっかり補給しましょう。

*ビタミンB1：豚肉、魚、豆類、種実類、胚芽つきの穀物などに多い。

*ビタミンA：動物性食品、卵や牛乳、チーズにも多く含まれる。βカロテンは緑黄色野菜に多い。(βカロテン=体内で必要に応じてビタミンAに変わる)



お知らせ

平成24年11月医師のお休み予定

☆4種混合ワクチン

(DPT+不活化ポリオ)

の接種開始

今月より接種できます。

☆ロタウイルスワクチン

について

ロタウイルスの流行る季節になりました。早めの接種をおすすめします。

☆インフルエンザワクチン

について

接種開始しました。

予防接種の予約、お問い合わせは

☎097-567-0050

まで。

1	木	中西、大野、清水、屋宮&多々良(午後)	16	金	光武、松岡&大野(午後)、清水、伊藤
2	金	光武、多々良&伊藤(午後)、大野	17	土	屋宮、石原、大野、清水、松岡、多々良(午後)
3	土		18	日	
4	日		19	月	伊藤、中西&屋宮(午後)、石原、大野、光武(午前)、清水
5	月	伊藤、清水、中西	20	火	多々良、松岡&大野&伊藤(午後)、久富、清水
6	火	多々良、久富、石原&光武(午後)、清水(午前)	21	水	中西、屋宮&松岡(午後)、清水
7	水	屋宮、久富、中西(午前)、松岡&清水(午後)	22	木	光武、伊藤&多々良(午後)、石原(午前)、屋宮
8	木	中西、伊藤&屋宮(午後)、清水(午前)、松岡	23	金	
9	金	清水、多々良、大野&久富&伊藤(午後)	24	土	屋宮、清水(午後)、久富、中西(午前)
10	土	光武、屋宮(午後)、伊藤、多々良	25	日	
11	日		26	月	多々良、光武&伊藤(午後)、石原
12	月	松岡、光武、久富	27	火	清水、屋宮&石原(午後)、久富、伊藤
13	火	久富、多々良&伊藤&光武&松岡(午後)、清水(午前)	28	水	中西、多々良(午後)、清水、屋宮
14	水	清水、中西、屋宮(午後)	29	木	松岡、石原&屋宮(午後)、光武、中西
15	木	多々良、石原、清水、伊藤(午後)	30	金	伊藤、清水&大野&松岡&多々良(午後)、中西(午前)

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

