



にこにこニュース

大分こども病院

2022・6月号 (No.386)



〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
https://www.oita-kodomo.jp/

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



水いぼ・虫さされ



皮膚科 宮本 麻子

水いぼ—伝染性軟属腫—

水いぼは、ウイルスによって人から人へうつる、園児に多い皮膚の感染症です。皮膚が薄くてバリア機能の未熟な乳幼児やアトピー性皮膚炎や乾燥肌などバリア機能が低下しているとうつりやすく、広がりやすいです。健康な子どもでは6か月から3年くらいで自然治癒するとされていますが、個人差が大きく、いつ治るかを予測することは困難です。

プールの水ではうつりませんので、入ってかまいません。但し、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがあるので、共用することは避けて下さい。

治療は、ペンレステープを貼付して、1時間すると、痛みを余り感じなく除去できますが、出血するのと恐怖で子どもさんは泣いてしまうことが残念ながら多いです。

予防としては、ドライスキンやアトピーのような皮膚バリアが弱い人は、湿疹の治療とスキンケアをきちんと行うことが大切です。



虫刺され

痒み：皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応によって生じます。即時型の反応（すぐ発赤、蕁麻疹が出て数時間で引くもの）と遅延型（1, 2日後発赤、水疱など出来数日から1週間位かかるもの）があります。このアレルギー反応は虫に刺された頻度やその人の体質によって違い、個人差があります。

人に被害を及ぼす蚊以外の虫

- ①ノミ：犬や猫に寄生。外では下肢に、室内では四肢、体が吸血されて、1, 2日後に水疱が出来る。
- ②ブユ（ブト）：2~4ミリの小型のハエのような虫。すね付近を刺されること多い。刺されている時は、痛みや痒みなく刺されて半日位で赤く腫れて、激しい痒みが起こり、赤いしこりが残る事あり。
- ③ダニ：ネズミに寄生するイエダニ類による室内での被害。0.7mm位で、寝ている間に布団に潜り込んで吸血。顔や四肢は刺されず、体や太もも内側を刺される事多い。痒みの強いブツブツになる。
- ④マダニ：山や野原での被害。1~3mm。体、太もも、陰部にかみついて吸血。痒みを殆ど感じず、数日後に吸血したダニが1cm近く大きく膨らんで大きなほくろが出来たように見える。自然に脱落するので、無理に引き抜かない方がよい。日本紅斑熱など病気を媒介することあり。
- ⑤蜂（ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチ）：刺されると激しい痛み。赤く腫れるが、これは蜂毒の刺激作用によるもので、初めて刺された時は普通は1日以内に治まる。2回目以降は、蜂毒に対するアレルギー反応が起き、ひどい場合は30分位でアナフィラキシーショックを起こす。

治療

軽症ならば市販のかゆみ止め外用。赤みや痒み強い場合はステロイド外用薬が必要。症状が強いときは抗ヒスタミン剤内服。

予防

虫除け剤の代表ディートは、小児に対する注意として顔に使用しないこと。生後6ヶ月未満には使用しないように。



食中毒について

今年も食中毒が心配な季節になりました。食中毒菌は目に見えませんが、軽いものは腹痛や下痢のみで、それとは気付かれないまま治ってしまうこともあります。家庭での発生も多く、十分な注意が必要です。食中毒予防の3原則は、**菌を「つけない、増やさない、殺す」**です。このポイントを押さえて食事作りをおこなえば家庭から食中毒をなくすことができます。

家庭でできる食中毒の予防



1. 食品の購入

- 1) 生鮮食品は新鮮なものを購入する。
- 2) 消費期限を確認する。
- 3) 購入した商品は、肉汁や魚などの水分が漏れないように持ち帰る。



2. 購入した商品の保存

- 1) **食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。**
- 2) 冷蔵庫（10℃以下）の詰め過ぎに注意する。冷凍庫は（-18℃以下）に。
- 3) 肉や魚等はビニール袋に入れ、他の食品に汁が移らないようにする。
- 4) 温度計を使って食品の保存温度を確認する。



3. 食事の下準備

- 1) タオルや布巾は清潔なものを。
- 2) **手を洗う。（生卵、魚、生肉を扱った後は念入りに！）**
- 3) **果物やサラダ、調理済みの食品に肉や魚の汁がかからないようにする。**
- 4) 野菜はよく洗う。
- 5) **冷凍品の解凍は冷蔵庫の中か電子レンジで行なう。**
- 6) 調理器具は使った後すぐに洗剤と流水で洗う。生肉や魚を切った後の包丁やまな板は洗って熱湯をかける。布巾などの汚れは、漂白剤や熱湯で消毒する。

4. 調理

- 1) 調理する前に丁寧に手を洗う。
- 2) 十分な加熱（中心が75℃以上で1分間以上）をする。ノロウイルス汚染のおそれのある食品（生ガキなど）は85℃、90秒以上。
- 3) 料理を途中で止めて、そのまま放置しない。

5. 食事

- 1) 清潔な手、清潔な食器や器具を心がける。
- 2) 料理は長く放置しない。温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちにいただく。



6. 残った食品

カレーや味噌汁などを温めなおす時は、沸騰するまで加熱する。時間が経ち過ぎたり、怪しいと思ったら思い切って捨てる。

☆ **きれいに見える食器や手指、ラップに包まれた食品なども必ずしも清潔ではなく、食中毒菌がいる場合があります。**外見だけで安心せず、衛生的な調理、取り扱いを心がけましょう。

☆ **食中毒になったら、胃腸の機能が低下しているため、無理に食べさせないのが基本です。**

吐き気や嘔吐が落ち着いてくれば、こまめな水分摂取を心がけ、消化の良いものを食べるようにしましょう。

