



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.oita-kodomo.jp/0kb/>

2011・3月号 (No.251)
(代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311
(順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

RSウイルス感染症について

どんな感染症？

RSウイルスによる乳幼児の代表的な呼吸器感染症です。冬に流行し、ほとんどのこどもが2歳までに感染します。感染力が強く、1度かかっても免疫のでき方が弱いので、繰り返し感染します。

感染の仕方は？

RSウイルスに感染した人の、咳やくしゃみで飛散したウイルスを直接吸い込む飛沫感染と、感染者の分泌物に汚染された手指や、物品を介する接触感染があります。潜伏期は2～8日です。

症状は？

鼻水、咳、発熱といった上気道炎症状が現れます。3割程度の方が、炎症が下気道まで波及して、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの兆候がみられます。咳の増強、喘鳴（ゼイゼイする）が特徴的です。

1歳未満、特に6か月未満の乳児が感染すると、呼吸困難や無呼吸など、重篤な呼吸器症状をひきおこすことがあります、注意が必要です。また、低出生体重児における新生児期、乳幼児の感染や、喘息、先天

性心疾患をもつこどもの感染は重症化しやすいといわれています。再感染の場合は、一般に症状が軽いことが多いです。

検査と診断は？

冬に乳児が鼻水、咳に引き続いてゼイゼイしてきたような場合には、30%～40%がRSウイルスによる感染症だと考えられます。鼻の粘膜を用いたRSウイルス抗原検出キットを使用します。

治療の方法は？

実用的なワクチンはなく、治療薬も特殊なもので通常は使用されないため、症状を抑える治療が主体です。咳やゼイゼイに対しては、鎮咳去痰薬や気管支拡張薬、輸液や水分補給を行います。発熱に対しては、解熱薬を使用します。

予防は？

感染者から飛散した分泌物を吸い込まないようにマスクをしたり、気道分泌物が付着したおもちゃなどを口に入れないように、おもちゃやおしゃぶりなどを清潔にしておくことが大切です。また、手指を介して感染することもあるため、手洗いも大切です。

妊娠35週以下で生まれた未熟児や先天性心臓病の赤ちゃんはモノクロナール抗体を筋肉注射する予防法があります。

月齢の低い赤ちゃんで、咳がひどい、元気がない、ミルクの飲みが悪い、呼吸の状態がおかしいときは、注意しましょう。お部屋の加湿に気をつけ、手洗い、消毒、マスクなどの予防にも努めましょう。



知っていますか？ 体内時計

～人間のからだには、夜は眠り、昼は活動するリズムがあります～



不思議なことに、私たちは朝になると自然に目が覚めたり、夜になると次第に眠くなったりします。これは、私たちのからだの中に「体内時計」がセットされているからです。私たちのからだには、生まれつき約24時間（24.9時間）の周期的リズムが備わっていて、睡眠と覚醒（眠ることと起きていること）を繰り返しています。

こうしたリズムを「**日周リズム**」あるいは「**サーカディアンリズム**」と呼びます。1日の体温やホルモンの変化を見ると、下の図のようなリズムがあります。つまり、夜になると体温が下がり始め、また、アドレナリンや副腎皮質ホルモンといった、**覚醒**や活動性に関するホルモンの低下が始まり、眠くなります。一方、成長ホルモンは睡眠中に活発に分泌され、夜10時～午前2時が最も活発になります。皮膚の形成や新陳代謝の働きもこの間が盛んです。これは地球が回ることによってできる、昼と夜の明るさの違いや温度差などが、体温・呼吸・血圧・目覚めなどに規則的なリズムを与えているものと考えられています。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも大切なことです。

眼に「朝の光」を受けることによって、ずれ込んだ体内時計（24.9時間のリズム）が、1日の周期である24時間となるよう、**ゼロ調節**してくれます。

また、「朝ごはん」を食べることで体温が上がり、活動のためのウォーミングアップ効果が生まれるように、「日周リズム」も規則的になってきます。

「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。

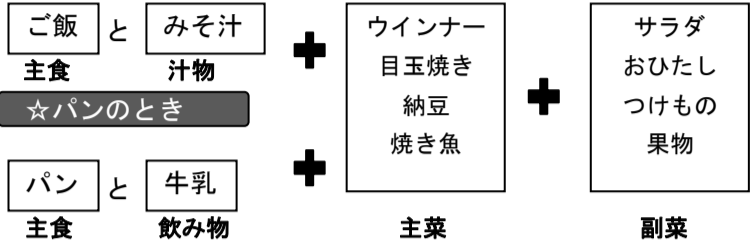
参考文献：産調出版「眠りの癒し」



🍴 朝ごはんからだおめざめ!! 🍴

「朝ごはん」は眠っていた「からだ」を目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。そんな大切な「朝ごはん」、でも食べれば何でもよいわけではありません。栄養バランスを考え、こんな朝ごはんを食べましょう。

☆ごはんのとき



○主食（ごはん、パン、めんなど）

主食には脳やからだのエネルギー源になる糖質が含まれています。食後すぐに効果を発揮するので、毎食必ず食べるようにしましょう。

○汁もの、飲み物（みそ汁、牛乳など）

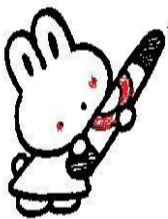
ほかのメニューで足りない栄養分を補うことができます。食事を食べやすくし、飲み物は水分補給にもなります。

○主菜（肉、魚、卵など）

体温を上げ、からだのウォームアップをしてくれるたんぱく質や、長時間の活動源にもなる脂肪などが含まれています。

○副菜（緑黄色野菜、くだものなど）

からだの調子を整えるビタミン類などが、糖質や脂肪を体の中でエネルギーに変える働きがあります。



お知らせ

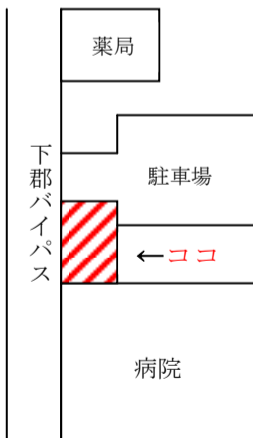
☆離乳食講習会

日時：3月16日（水）
10時～

テーマ：「体調が悪いときの離乳食」

場所：当院隣接建物

※参加を希望される方は、外来看護師までお気軽に声をお掛け下さい。
※お子様の保育も致します。参加希望と一緒に申し込み下さい。



☆予防接種について

4月はポリオの予防接種の実施月です。

※予防接種は予約制です。

ポリオの予約は3/25以降（予定）にお電話でお願いします。

☎097-567-0050



平成23年3月の医師のお休み予定



1	火	西村、光武(午後)	16	水	江田、光武(午前)、久富、弓削(午後)
2	水	弓削、久富、江田(午後)	17	木	久富、神戸(午後)、ハツ賀(午後)
3	木	神戸、石原(午前)、西村(午後)、ハツ賀	18	金	光武、ハツ賀、江田(午後)
4	金	光武、神戸(午後)、西村	19	土	西村
5	土	江田、久富、弓削	20	日	
6	日		21	月	
7	月	西村、神戸	22	火	江田、光武、ハツ賀(午後)
8	火	ハツ賀、石原(午後)、神戸(午後)、江田(午後)	23	水	弓削、光武(午後)、久富
9	水	弓削、久富(午後)	24	木	神戸、石原(午後)、弓削(午後)、江田(午後)
10	木	神戸、光武(午後)、久富(午後)、ハツ賀(午後)	25	金	西村、石原、神戸(午後)
11	金	久富、西村	26	土	ハツ賀、西村(午後)
12	土	光武、弓削(午後)	27	日	
13	日		28	月	光武、石原、ハツ賀
14	月	弓削、神戸、久富(午後)	29	火	江田、神戸(午後)、久富、西村(午後)
15	火	ハツ賀、石原(午後)、西村(午後)	30	水	久富、石原(午前)、ハツ賀(午後)、江田
			31	木	神戸、光武、江田、西村(午後)

※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。