



# 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/>

2014・7月号 (No.291)  
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311  
 (Fax) TEL097-568-1057

## みずぼうそう

医師 荒木 潤一郎

みずぼうそうはこどもの感染症の中で最も身近な感染症の一つです。今回はみずぼうそうについてご紹介します。

### Q: 流行時期は?

以前は冬から春にかけて多かったのですが、最近はまだま  
ちで今の季節でも流行するようになっています。

### Q: みずぼうそうってどんな病気?

正式な名称は「水痘(すいとう)」といいます。おもに保  
育園や幼稚園の世代のお子さんに多いウイルス感染症です。  
水痘・帯状疱疹ウイルスというヘルペス属のウイルスがヒト  
からヒトへ伝播して初感染で発症する病気です。潜伏期間は  
約2週間といわれています。

### Q: どんな症状があるの?

発熱(37~38℃)と共に強いかゆみを伴う発疹が出現し  
ます。発疹はみず(水疱)を持った赤い発疹が胸やおなか、  
背中などに次々と出現します。また、おでこや耳のうしろの  
部分、口の中にも出現するのも特徴です。女の子では時折、  
陰部にも水疱ができ、おしっこの時に痛みを訴えるがありま  
す。一般的に発疹が強いほど熱も強いといわれています。通  
常は1週間程度で治りますが、思春期以降の年長児や成人の  
初感染では発熱などの全身症状が強く現れることが多いと  
いわれています。

### Q: 治療方法は?

基本的に軽症の場合、治療は必要ありません。発疹の消毒  
と、かゆみ止めとして石炭酸亜鉛華リニメント(カチリ)を  
1日数回1つ1つのプツプツを覆うように綿棒などで塗り、よ  
く乾燥させます。しかし、最近の水痘は以前よりも重症例が  
多く、発熱期間も長くなっているといわれており、発症早期  
の場合は抗ウイルス薬の内服(粉薬、シロップ)を行うこと  
で軽症化を図っています。

### Q: いつから登園ができますか?

発疹がすべてかさぶたになれば登園できます。

### Q: 通っている幼稚園で水痘が流行し始めました。

#### 予防する方法はありますか?

水ぼうそうの患者さんと接触があっても3日以内なら予  
防接種を行うことでかからなくするか、軽くすませることが

できます。しかし、まわりで流行が広がっている場合には、  
それ以前にかかっている間に合わないこともよくあります。  
予防接種の効果が期待しにくいときは、水ぼうそうの「ぶつ  
ぶつ」が出てから抗ウイルス薬を飲むという方法があります。  
予防接種を希望される場合はスタッフに相談してください。

### Q: どんな合併症があるの?

- ①母さんが妊娠初期に感染した場合、約5%に先天性水痘症候群という病気を赤ちゃんが発症する可能性があり産婦人科に相談が必要です。
- ②生後5~10日目くらいの赤ちゃんに発症した場合、免疫力が低く、重症化するため入院してしっかり治療する必要があります。
- ③基礎疾患があり免疫を抑制している患者さんの場合、水痘にかかると、重症化する可能性が高いため、しっかりとご相談してください。
- ④水痘による脳炎、髄膜炎の発生頻度は1,000~5,000人に1人といわれています。

### ■家庭にいる時は、以下のことを心がけましょう。

- ・かゆみ: かゆみが強いのでかきむしらないようにする必要があります。あまり強くかきむしるとあとが残ってしまったり、とびひになってしまったりしてしまいます。カチリ軟膏を使用するのはもちろん爪を短く切ったり、濡れタオルやアイスノンで冷やしたりするのも効果的です。
- ・食べ物: 口内炎ができてしまうとみても食べられなくなることがあります。その際は甘くてのど越しがいいものを与えてください。
- ・お風呂: 発熱がおさまれば、化膿を防ぐためにも入ったほうがいいです。ただ温まるとかゆみも増しますし、ゴシゴシすると水疱がつぶれてしまったり、かさぶたが剥けてしまったりするので石鹸を泡立ててなでるように洗い、シャワーで流す程度にしましょう。

### ■こんな時は早めに受診を!!

- ・熱が4日以上続くとき
- ・発疹が赤く腫れて化膿したとき
- ・ぼんやり、ぐったりしているとき

# 夏はこまめに水分補給

朝、起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを聞いたことがありませんか。私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、そんな脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。水分は私たちの体になくてはならない大切なものです。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。

そこで、今月は夏の水分のとり方について考えてみましょう。



## 水のはなし...

水は栄養素に分類されていませんが、体内に最も多く含まれる成分で、酸素とともに生命維持のために不可欠です。

## 特徴:体内の水分量は常に一定

水は、体を構成する成分の中で最も多い割合を占め、血液や皮膚、筋肉、臓器、骨などあらゆる部分に分布しています。

## 生理作用:栄養素の運搬や体温の維持に

水は、細胞内液や血液、リンパ液などの成分として、栄養素など多くの物質を全身に運ぶために欠かせません。

また、外気温の影響を受けにくいので、体温の保持に役立っています。体表に存在する水分は、皮膚の乾燥を防ぐ働きをしています。

## 不足:のどが渇くのは水不足のシグナル

体重の約1%の水分が失われると、のどがかわき、不足を補うしくみが働きます。また、極度の発汗、下痢、嘔吐、出血などで水分が大量に失われると、頭痛や食欲不振、脱力感などの脱水症状が起こります。水分が体重の10%ほど失われると、筋肉のけいれんや意識の混乱を起こし、腎機能が失われ、20%以上では生命にかかわってきます。

## ~水分の上手なとり方~

### 食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル(塩分等)補給をしましょう。また、夏野菜(トマト・きゅうり・なす)すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

### スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

### 清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

★ 汗をかくと塩分が体内から出ていくことはよく知られていますが、塩分(塩化ナトリウム)を補給しても脱力感が抜け切らないのは、汗をかいたときに出ていったカリウムがもとに戻らないからだそうです。カリウムを多く含む食品に「ハト麦」があります。ハト麦茶なら手軽にカリウム補給ができます。

★ 「ノンカロリー」「ノンシュガー(無糖)」といった清涼飲料が出ていますが、これらがすべてカロリーや糖分が「0(ゼロ)」というわけではなく、飲料100ml当たり5kcal未満であれば「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

また、さまざまな甘味料(ショ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビア等)が使われていることがあり、摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまうこともあります。



さあ、いよいよ楽しい夏休み! キャンプや海水浴...皆さんはどんな計画を立てていますか? こまめに水分を補給して、健康に過ごしてくださいね!

**子どもの脱水症状は生命のSOS**

水分の含有量が多く新陳代謝が活発な乳幼児の場合は、暑い中で汗や蒸発によって水分が失われると容易に脱水症状を起こし、命にかかわる危険な事態を招くことがあるので、炎天下ではくれぐれも水分補給を忘れないことが大切です。



## 平成26年7月 医師のお休み予定



1	火	伊藤、久富、松岡 (午後)	11	金	前田、大野、久富 (午前)、中嶋、荒木 (午後)	21	月	
2	水	荒木、神菌 (午後)、久富、桑門 (午前)	12	土	松岡、大野、桑門、神菌 (午後)、伊藤、前田、石原 (午前)、	22	火	前田、光武、宮本、久富 (午後)
3	木	松岡、桑門、伊藤 (午前)、前田	13	日		23	水	荒木、光武、神菌、久富 (午前)、伊藤 (午後)
4	金	光武、桑門、大野&中嶋&荒木&松岡 (午後)	14	月	伊藤、前田、神菌&中嶋 (午後)、阿部、荒木 (午前)	24	木	伊藤、光武、大野 (午後)、中嶋&荒木&前田 (午前)
5	土	神菌、石原、桑門、光武&前田 (午前)、松岡	15	火	光武、前田、大野&久富&松岡 (午後)	25	金	久富、大野、光武、荒木、松岡 (午後)
6	日		16	水	中嶋、大野、桑門 (午前)、神菌 (午後)	26	土	中嶋、桑門&石原 (午前)、神菌 (午後)、荒木、光武、松岡
7	月	松岡、大野&神菌 (午後)、光武、阿部、荒木、	17	木	前田、大野 (午前)、中嶋、松岡	27	日	
8	火	伊藤、桑門 (午前)、久富&前田 (午後)	18	金	久富、神菌、大野&伊藤&前田 (午後)	28	月	伊藤、久富&松岡 (午後)、中嶋、荒木
9	水	荒木、大野、神菌、光武&伊藤 (午前)、中嶋 (午後)	19	土	松岡、前田、光武 (午前)、久富、荒木、	29	火	光武、大野&久富 (午後)、伊藤、荒木
10	木	中嶋、大野、桑門、伊藤 (午前)、松岡	20	日		30	水	前田、桑門 (午前)、阿部、中嶋 (午後)、荒木
						31	木	中嶋、光武 (午前)、前田

※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。

