

## 4 月 HUG だより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

### 4 月のテーマ：子どもが風邪をひく意味

4 月からの入園を控えておられる保護者の皆様へ、早く園の生活に慣れさせるために風邪をひいても無理してませんか、通園をしだしてよく風邪をひく、うちの子だけ何故でしょうと思っていませんか。お子様は生まれた時には胎盤経由でお母さまから風邪等の感染症に対する免疫を貰って生まれてきます。しかし、免疫は数カ月で、多くは1才までに無くなり、その後は感染を経験して個々の疾病に対する免疫力を獲得（獲得免疫ともいいます。感染をして免疫ができる場合と予防接種で免疫を作る場合があります）して成長していきます。



風邪の原因は90%以上がウイルスで、私たちが一般的に「風邪（感冒）」と呼んでいる病気は、医学的には「風邪症候群」という疾患です。急性上気道感染症は体内に侵入したウイルスなどの病原体が、主に鼻から咽頭（上気道）の粘膜に付着し、炎症をひき起こすことで発症します。この風邪症候群には200種類以上のウイルスがあり、代表的なものはライノウイルス、コロナウイルス（新型コロナウイルスは除く）、RSウイルス、パラインフルエンザウイルス、インフルエンザウイルス、ヒトメタニューモウイルス等で、せ



き、喉の痛み、鼻水、発熱などの症状がでます。これらの風邪症候群には抗生剤は有効ではありません。ただ、細菌感染の合併があれば使用されるでしょうが、先生の説明を受けて下さい。症状を和らげるお薬を頂き、水分補給、栄養のある食事、特にスープ類などの体を温める食事を考えてあげて下さい。

ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など口の中、口の周囲、発疹、腹痛、下痢などをともなう夏風邪はエンテロウイルス、アデノウイルスが原因で上記のような対症療法、食事療法で経過を見ましょう。

入園後よく風邪をひくのはそれぞれのウイルスに対して免疫を獲得し自分で作り上げた抗体で次に侵入してきた同じウイルスに対して戦うことが出来、病気が発症しなくて済むわけです。単純に計算しても年に子どもは10回～15回は何らかの風邪ウイルスに接触して免疫、抗体を作り風邪症候群に立ち向かっています。この戦いに立ち向かうにはビタミン類を含めた栄養価の高い食事摂取（好き嫌いをなくしましょう。給食は残さず食べるのにお家では…。食事環境は？保育園の先生方と一緒に考えましょう）し、そして十分な、良い環境で良い睡眠をとりましょう。適当な温度環境、服装での生活環境（風邪ウイルスは20℃～25℃、湿度50%～60%には弱いです）を整えましょう。

感染症ですから予防対策として3蜜（換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面）回避、手洗い、うがい、マスクの着用、万が一感染発病した場合は人に移さない対策を取りましょう。



予防接種で防げる病気には医師に相談して積極的にワクチンをしましょう（VPD “ワクチンで防げる病気のことで、Vaccine ワクチン・Preventable 防げる・Diseases 病気”）むやみに抗生剤の処方を要求しないで下さい。小児科医としては早めに休み、長めに休むことをお勧めします。そのために病児保育、病後児保育の利用をお勧めします。

積極的に外遊びをさせて体力をつけ、免疫力を高めましょう。