



## 高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示版



### 【1月のテーマ】 ヒトメタニューモウイルス

高田病後児保育所スタッフより

新年あけましておめでとうございます。新しい年が皆様にとって健康で笑顔あふれる年となりますよう心よりお祈り申し上げます。今月のテーマは「ヒトメタニューモウイルス」です。

#### 🌀 ヒトメタニューモウイルスとは？ 🌀

ヒトメタニューモウイルスは、呼吸器感染症を引き起こすウイルスで 2001 年にオランダの研究者によって発見されました。症状は RS ウイルスと似ており、主に 1～3 歳の幼児がよく感染します。年齢が小さいほど重症になりやすい傾向があります。

#### 🌀 症状や特徴 🌀

4～6 日の潜伏期間のあと、上気道(鼻や喉)に症状が出現します。主な症状は鼻水や咳で、1 週間ほど続きます。38.5℃以上の発熱や頭痛が続くこともあります。呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューとなる喘鳴(ぜんめい)を起こす頻度が高いことも特徴です。乳幼児では、気管支炎や肺炎に進行することがあるため注意が必要です。

#### 🌀 治療法 🌀

多くのウイルスと同様に抗ウイルス薬はなく、治療は熱や咳、痰、鼻水などの症状を緩和するための対症療法となります。高熱に対しては解熱剤、咳がひどければ咳止め、痰が多ければ去痰薬というように、その時の症状の重さなどの状況に応じて薬が処方されます。

#### 🏠 ホームケア・予防 🏠

症状がある時はゆっくりと身体を休め、睡眠と水分を十分にとるようにしましょう。呼吸が苦しそうな時は、背中を優しくたたき、身体を起こすように抱っこするなどしてあげてください。ぐったりしていなければ、入浴してもかまいません。診断後、発熱が 5 日以上続いたり、どんどん症状が重くなったりする場合は、もう一度受診するようにしましょう。

ヒトメタニューモウイルスの感染経路は、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを含む飛沫を吸い込むことによる飛沫感染や、口や鼻を触った手からウイルスがうつる接触感染だと考えられています。保育園や幼稚園から帰宅した時や人混みに出かけたあとは、しっかりと石鹸で手洗いしうがいすることが大切です。家庭内感染を防ぐために、こまめに換気したりタオルや食器を分けたりすることも有効です。ヒトメタニューモウイルスは、感染してから 4～7 日後がウイルス量のピークとなります。ウイルスの排出は症状が出てから 1～2 週間続き、この期間には他の人にうつる可能性があるため、感染対策を継続しましょう。

#### 🏠 登園・登校について 🏠

ヒトメタニューモウイルスは感染症法の対象疾患ではなく、明確な基準はありません。咳などが落ち着いて、全身の状態が良く元気が戻ってから登園しましょう。登園の際に、かかりつけ医による登園許可を必要とする園もあります。心配な場合は、かかりつけ医に相談すると安心です。

