高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板

【12月のテーマ】　　インフルエンザ

高田病後児保育所スタッフより

クリスマスやお正月の準備など、何かとあわただしい 12 月。舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じます。そんな、寒くなる時期に流行する病気の代表といえばインフルエンザ。流行する理由は、温度が低く乾燥した冬は、空気中のウイルスが元気で長生きできるからです。 また、乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜が弱ること、更に年末年始の人の移動など、これらの原因が重なって流行しやすいのです。今月は、インフルエンザの基本情報をお伝えします。家族みんなで元気に新年を迎えたいですね。

感染経路、症状

インフルエンザウイルスへの感染が原因で、飛沫感染が中心です。症状は、風邪と比較し強いのが特徴で、1～5(平均 2 日)の潜伏期間を経て突然症状が出現します。初めに突然の発熱(38℃以上)、頭痛、全身倦怠感、結膜の充血、筋肉痛、関節痛、食欲不振など強い全身症状が出現します。その後、呼吸器症状(咳、喉の痛み、鼻水)や消化器症状(下痢、嘔吐、吐き気、腹痛)が出現することがあります。発熱は 3～5 日程度続き、7～10 日前後で治癒します。特に免疫力が弱い乳幼児などは合併症のリスクがあり、注意が必要です。

危険な合併症

熱性けいれん…発熱時に突然手足が突っ張って全身性のけいれんを起こす。その他、白目やチアノーゼ。
→治療には抗けいれん薬を使用する。症状は5分以内に治まり、後遺症も残らないことが多い。しかし、10分以上続く、繰り返す、意識が戻らない時は直ちに受診。

インフルエンザ脳炎・脳症…発熱後、意識障害が出現しけいれんを伴うことも。命にかかわり、後遺症も。
→現時点で根本的な治療法はなく対症療法のみ。ワクチン接種が予防に効果的。

その他の合併症として、肺炎・中耳炎・気管支炎があります。

子どもがかかった時に気をつけたいこと

基本的にホームケアは風邪と同じ。特に気をつけたいことやインフルエンザでのポイントをお伝えします。

①脱水症状

高熱や発汗などにより脱水状態に陥りやすいです。水分や塩分をしっかり補給しましょう。アイスやジュースなどお子さんの好むものからの補給でもかまいません。脱水症状が見られたら早急に受診してください。

②異常行動(突然外に出ようとする、意味不明なことを言う、急に走り出す、泣きながら歩き回る)

発熱後 2 日間は特に目を離さないようにしてください。1階の部屋で寝かせたり、玄関や窓を施錠したりすることは事故防止につながります。異常行動が見られたら早急に受診してください。

③受診するタイミング(インフルエンザは発熱後 12～48 時間のタイミングで病院を受診するのが良い)

急に症状が悪化することもあるので、気になることがある場合は経過時間に関係なく受診してください。

④解熱剤の種類(成分により急性脳症を起こす解熱剤あり。使用できる解熱剤が決まっている)

サリチル酸系(アスピリンなど)、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸が含まれる解熱剤は使用 NG！

⑤家庭内感染

インフルエンザは感染力が強いため、家族でマスクの着用や手洗いなど基本的な感染対策を行いましょう。

ワクチン接種も重要です。流行する前に免疫をつけるため 11 月中に 1 回目の接種を行いましょう。