



朝晩冷え込む日が続いていますね。先月は、咳の方がとても多かったです。咳と鼻水は内服してもなかなか治りません。また時間がかかります。厚生労働省から、夜間に咳のために起きる。ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある。呼吸が早い。少し動いただけで咳が出る。咳とともに嘔吐が数回ある場合はお休みくださいと記載されています。咳や鼻水のひどいときは、保育園を休んでゆっくり過ごしましょう。

＜感染性胃腸炎＞

秋から冬にかけて、腹痛・嘔吐・下痢というお腹の症状の病気が増えてきます。腹痛だけですと胃腸炎以外の病気の可能性もありますが、3つの症状がそろえば感染性胃腸炎がまず考えられます。原因となる病原体はウイルスと細菌に大別され、それぞれ症状に差があるので、治療法も異なります。感染力が強く、次々と周囲にうつってしまうのが特徴です。

・ ウイルス性胃腸炎

発症が急で感染力が強いです。原因ウイルスは沢山の種類があり、どれも症状に大きな差はないですが、ロタウイルスとノロウイルスが有名です。

ロタウイルスは5歳くらいまでにほぼ全員の子どものがかかると言われ、突然の嘔吐で始まり、多くは高熱を伴います。2～3月頃から流行し、嘔吐は半日くらいで治りますが、その後水様で白色、米のとぎ汁のような下痢便が続きます。

一方、ノロウイルスは毎年11月くらいから流行しますが、夏場を除く通年にみられるのが特徴です。突然の嘔吐で始まり、下痢も起こりますが、子どもではロタウイルスに比べると軽症です。嘔吐物をそのままにしておくと、乾燥してウイルスが空気中に散乱しあたかも食中毒のような集団感染を引き起こすことがあります。感染が広がらないように便や嘔吐物の適切な処理と手洗いが重要です。他にも、アデノウイルス・サポウイルス・アストロウイルスなどありますが、症状からウイルスを区別するのは難しいです。

・ 細菌性胃腸炎

発熱や強い腹痛を伴い、便の中に血液が混じることも多いです。原因となる細菌はさまざまな種類がありますが、子どもの場合は、病原性大腸菌（特にO-157）、サルモネラ菌・カンピロバクターの3種類が大多数を占めます。病原性大腸菌は夏に多く、生の牛肉などが原因になるので、焼き肉などに注意が必要です。サルモネラとカンピロバクターの感染源として、特に生卵には注意しましょう。十分に火が通ってない鶏肉でも起こりやすいことがあるので注意が必要です。

・ 治療法

ウイルス性胃腸炎に特効薬はありません。したがって対症療法になりますが、嘔吐や嘔気が強ければまずは何も与えない事が大切です。喉が渇いて水を欲しがるかもしれませんが、飲んでも吐いてしまえば意味がありません。嘔吐で胃液も失われるので、かえってマイナスになる点も注意が必要です。吐き気止めの座薬や内服を使うこともありますが、嘔吐は一般的に長くても12時間以内にとまるので、必ず薬が必要というわけではありません。嘔吐が止まったら水分摂取を始めます。軽症なら麦茶でも構いませんが、脱水がありそうなら市販のOS-1を進められることが多いです。様子を見ながら少量ずつ増やしていきましょう。お腹がすいたら、少量のお粥やうどんから始めましょう。

感染性胃腸炎を疑う場合は抗菌薬を使うことが多いです。発熱や腹痛が強い場合は入院することもあります。



帰省中の子どもの事故

予防策は事前に検討

年末年始はお子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。子どもたちは好奇心旺盛。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることも。

- ★ 電車の中でドアの戸袋に腕を巻き込まれた
- ★ ストープの上に手をついてやけどした
- ★ 親戚の吸っていたタバコの吸い殻を誤飲した
- ★ アレルギーのある食品を食べてしまった

周りの大人が目を見守らないことはもちろん、事前に帰省先の方々と相談して、子どもの手の届く範囲に危険なものは置かないなどの予防策をとるのも大切です。楽しい時間が過ごせるよう、環境を整えてあげてください。

0歳児健診：20日

