



マリン健康通信 H28年度 第1号

季節の病気を上手に防ごう ～大人も侮るべからず～

春は温暖の差も激しく、天気も変わりやすい季節です。

それに加え、転勤になったり保育園に行き始めたりと、さまざまな環境の変化で体調を崩しやすいときでもあります。

大人も子供も新しい環境での集団生活がスタートすると、季節性のウイルス等への感染確立も高くなってしまいます。

小児の代表的な季節性の感染症

春：麻疹・風疹・おたふく風邪

夏：手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱・感染性食中毒

秋：マイコプラズマ肺炎・感染性食中毒・感染性胃腸炎

冬：感染性胃腸炎・インフルエンザ



春先に流行する3種類の感染症に注目してみましよう！！

どんな症状がでるの？

○麻疹（はしか）：麻疹ウイルス

潜伏期間は2週間弱、10日程度で軽快。

風邪の初期症状、**コプリック斑**という口の中にできる小さな白い斑点、体に**赤い発疹**。

○風疹：風疹ウイルス

潜伏期間は2～3週間程度、軽快には時間がかかる。

発熱(38度ほど)目の充血、喉の腫れや痛み、小さな赤い発疹、耳の後ろのリンパ節が腫れて痛む
妊娠20週頃までの妊婦の感染は出生児に先天性風疹症候群を発症する危険性がある。

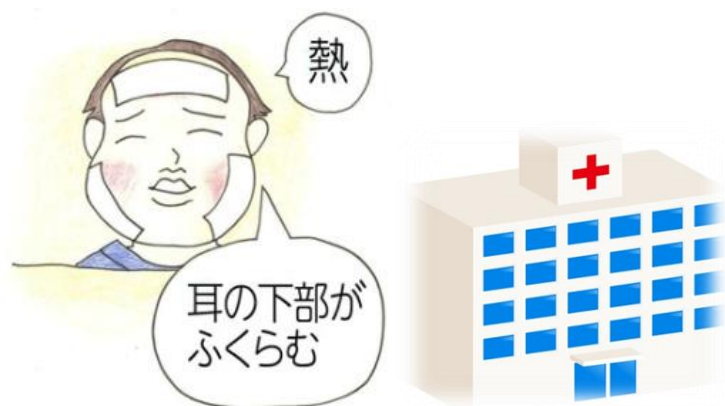
(先天異常を含む様々な症状)

○おたふく風邪（流行性耳下腺炎）：ムンプス

潜伏期間は2～3週間程度、1～2週間で軽快。

38～39度の発熱・頭痛・耳下腺の腫れ（耳や、食事の時に口を開ける痛みを感じ、両方の耳のうしろ周辺が腫れ、押すと痛む）

成人の場合、男性で睾丸炎、女性で卵巣炎を合併する場合がある。



どんな治療をするの？

ウイルスに直接効く薬はないため対症療法が主となります！！

(解熱鎮痛剤や二次感染予防としての抗生剤などが処方になることもあります)

家でできる対処法

○水分補給

熱が高い時は脱水症状にならないよう、マメに水分を与えましょう。

例) 湯ざましや麦茶、乳幼児用イオン飲料、薄めた果汁、野菜スープなど

○食事

熱が高くて食欲がない時は、消化がよく喉ごしのよい軟らかいものにしましょう。

例) お粥やうどん、市販の離乳食、アイスクリームやプリン、ゼリーなど。

○室内環境

室温は暑すぎたり寒すぎたりしないようにします。

室温は秋から冬にかけては20度前後、夏は26度～28度位が適温とされています。

○衣類

熱が高い時は、布団をかけすぎたり厚着にしないように気をつけましょう。

背中に手を入れて汗をかいていたら着せすぎです。家の中で厚着をさせる必要はありません。

なお、熱が出始める時は寒気から始まることが多いので、顔色も悪く手足も冷たい時は衣服を多めに着せてあげるか、毛布かタオルケットを1枚増やしてあげましょう。熱が下がって来たら1枚ずつ少なくしていきます

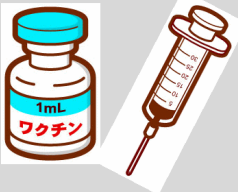
潜伏期間中は症状がまだ出ておらず、気付かないうちにウイルスを排出しており、感染する可能性があります。

また、感染していても症状が出ないケース（不顕性感染）もあります。

完全な予防にはワクチンによる予防接種が効果的です。



予防接種

	接種時期	副反応	備考
麻疹	MR（麻疹・風疹混合）ワクチンを1歳、小学校就学前の2回接種	発熱と軽い湿疹	
風疹	免疫のない女性は妊娠前までに予防接種を受けておく必要があります	1～2週間後に関節炎が認められることがあるが、数日から1週間で治癒。	妊娠に気づかずに風疹の予防接種を受けた場合や接種後2ヶ月以内に妊娠してしまった場合は、 先天性風疹症候群 の子供が生まれる可能性があるため、 予防接種後3ヶ月以上は避妊する。
おたふく風邪	1歳になったらMR（麻しん風しん混合）ワクチンの次、あるいはMRワクチンと同時に	数千人に1人の割合で、 無菌性髄膜炎 になることがあります。接種後 16日 前後で、 発熱や嘔吐、不機嫌が続いたら受診を。	

まとめ

予防と対策を知ることがまずは大切です。

自分は感染しないとは思わず、毎日のうがいや手洗い、部屋の加湿などを心がけて感染を防ぎましょう！！

参考

厚生労働省 HP 国立感染症研究所 子どもの健康と病気の情報サイト