

津久見市の小児医療・小児保健の向上を目指して

こどもの病気対策法⑨⑩

— 子どものかぜのお話し —

津久見中央病院小児科 医師 植田 里枝子

今年は例年になく、あたたかな過ごしやすいお正月でしたね。暖冬とは言うものの、やはり冬はかぜやインフルエンザが流行る季節です。

今月は、とても身近で、知っているようで案外知らなかったかぜのお話しをしたいと思います。

かぜをひいたら、どうしますか？大人なら2、3日あたたかくして安静に過ごし、薬局で市販の風邪薬を購入する方もいらっしゃるでしょう。

そもそも「かぜ」とは何でしょう。厳密な意味での「かぜ」は、医師の間でも議論のあるところですが、私はかぜとは「治療をしなくてもほぼ自然経過で治る、熱や咳／鼻水などの症状が生じる病気（その主な原因はウイルス感染によるもの）」と考えています。ですので、病気の初日にかぜと確定診断することは実際には不可能なのです。必要に応じた検査、診察によって、「現時点では、かぜと診断して経過をみてよいのか。それ

とも早急に治療が必要な重症な状態なのか。」を慎重に判断します。その上でかぜと診断されたら、「現時点では心配いらない状態。ただ症状が改善しなかったり悪化したりすればまた診察に來ればよいのね。」とらえていただけたら幸いです。

かぜに効く薬はあるのでしょうか。かぜ薬といえばおもには咳止めや鼻水止めですが、そもそも咳や鼻水はなぜ出るのでしょうか。ウイルスなどの病原体が気道に感染して分泌物が増加し（鼻水／痰）、それを反射的に排出しようとする（咳）、体の生理的な反応なのです。ですので、やみくもにその症状を止めようとすると、その症状による困り具合から対応を考えるのが良いと思います。例えば、夜間に咳や鼻づまりで寝苦しいのであれば、楽にしてあげる方法がいくつかあります。最近ではハチミツを就寝前30分に小さじ0.5～2杯飲ませると夜間の咳が改善されたという

報告があります（注…1歳未満のこどもにはハチミツは与えてはいけません）。鼻づまりがつかれば、鼻洗浄液の点鼻を行ったあとに鼻かみをしたリ鼻腔を吸引することをお勧めします。また乳児の鼻づまりの対処法の一つはできるだけ母乳を飲ませることです。乳児が風邪をひいている

と母親も同じかぜをひいており、薬を内服しているという理由から母乳を中断するよう指導されるという事を耳にしますが、薬の内容によっては授乳が可能なものもあります。母乳を与えることが赤ちゃんのかぜ症状改善に近道のこともありますので、かかりつけ医に相談してみてください。

細菌とウイルス

	細菌	ウイルス
大きさ	μm 1mmの1000分の1	nm 1μmの1000分の1
増殖法	生きた細胞がなくても自分自身で増殖	他の生物を宿主にして自己を複製
治療法	抗生物質有効	抗生物質無効 一部の抗ウイルス薬あり