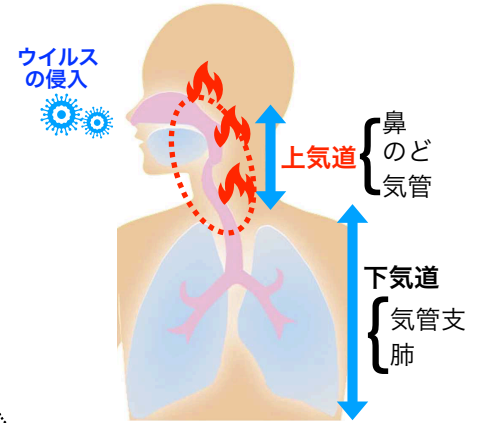


「かぜ」の考え方

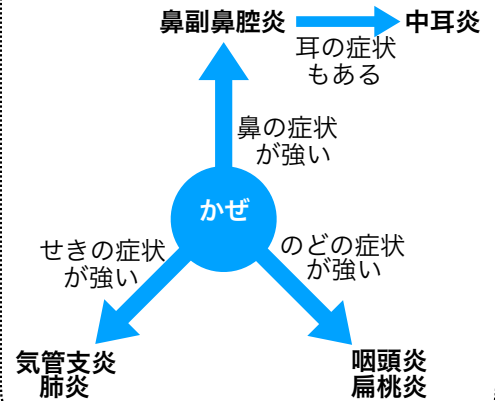


- かぜの正式名称は「ウイルス性上気道炎」と言います。
- 原因は「ウイルス」で、「細菌」ではありません。
- 上気道とは、鼻・のど・気管のことです。
- 鼻や口からウイルスが侵入し、上気道で増殖して炎症を起こすので、熱、鼻水、のどの痛み、咳が出ます。
- 一般的に、熱は3日間程度で下がります。
- 熱は1日の中で上下し、夕方から上がる人が多いです。**熱の高さと重症度はあまり関連がありません。**
- 食う／寝る／遊ぶができている場合は、おうちで経過を見ても大丈夫なサインです。食欲は落ちることが多いですが、好きなものは食べ、水分が取れていれば大きな心配はありません。
- 鼻水やせきは、3~4日目が最も強く、1~2週間かけて良くなる人が多いです。
- 熱が4日間以上続く、鼻水やせきが10日間以上続く、のどの痛みが強い場合は、かぜと関連する病気を疑うサインとなります（この場合、細菌の感染も疑われます）。
- かぜの原因となるウイルスは数百種類以上あり、どれも特効薬はありませんが、基本的に自分の力（免疫力）で治ります。
- 抗生物質は、細菌感染が疑われる場合にのみ効果があります。多くの場合「こじれる前に早めに投与する」ことのメリットはありません。
- かぜ薬の目的は症状をやわらげることにあり、「かぜを治す（ウイルスを退治する）」効果はなく、「薬を使うとかぜが早く治ることわけではない」ことをご理解ください。

気道（空気の通り道）の構造



かぜと関連する病気



かぜを起こす代表的なウイルス

- ライノウイルス
- コロナウイルス
- パラインフルエンザウイルス
- RSウイルス
- ヒトメタニューモウイルス
- インフルエンザウイルス
- エンテロウイルス
- エコーウイルス など

※さらに細かな種類があり、分かっているだけで数百種類以上になります。
 ※検査があるものは下線の3つだけです（検査の精度も100%ではありません）

人間は一生に100~200回かぜをひき、小児期には平均すると0~4歳で30回、5~14歳で30回のかぜをひくと報告されています。保育園など集団生活が始まると、お互いにウイルスをうつし合っかぜを繰り返しますが、そうしてたくさんのウイルスに対する免疫力がついていきます。





発熱の考え方

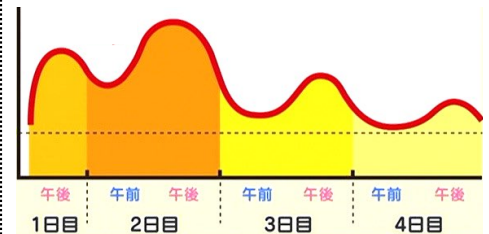


- こどもは様々な病原体と出会って一つずつ免疫力をつけていくため、よく熱を出します。
- 免疫細胞が働くためには体温の上昇が必要であり、発熱は「体で正常な免疫反応が起こっている証拠」「病気を治そうとする正常反応」と言えます。
- 発熱を起こす病気は非常に多くの種類がありますが、大多数は軽症であり、**危険な発熱かどうかを見分けることが重要**です。
- 発熱のあるこどもの診療で、特に重要なのが**発熱の経過**です。
- 体温の数値と重症度は関連しないことも多く「40℃だが軽症」「37℃だが重症」のどちらもあり得ます。「**体温よりも見た目の印象が大事**」です。
- 「**元気がない**」「**何か変**」と感じた場合は、**我慢せずに受診することをお勧めします（親の直感正しいことが多いです）**。
- 熱があっても「**食う／寝る／遊ぶ**」がそれなりにできているお子さんは、薬は必要なく数日の経過で治ることが多いです。
- 熱が出てすぐに受診された場合、経過が分からず診断が難しいことも多いため、見た目が元気そうであれば1-2日はご自宅で経過をみても問題ありません（結果としてお子さんの負担を減らすことにも繋がります）。
- 発熱とともに鼻水／せき／のどの痛みがある場合、多くは「**かぜ（ウイルス性上気道炎）**」なので、強い薬は必要ありません。**鼻水やせきがない発熱の方が慎重な対応が必要です**。
- ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種がない場合、重症な細菌感染症の可能性が高まります。
- **生後3ヶ月未満のお子さん（特に生後1ヶ月までのお子さん）は、容体が急に変わることがあります。発熱に気づいた場合はなるべく早めに受診してください。**

発熱を診療する際のポイント

- ① 発熱の経過は？
 - いつから？何℃？
 - 1日の中での変化は？
 - 解熱薬は使った？
- ② 発熱以外の症状は？
- ③ 周囲に同じような症状の人がいる？
- ④ ワクチンは受けている？

かぜで見られやすい熱の経過



- 1～2日目が高く、3～4日目で解熱する。
- 夕方にかけて熱が上がりやすい。

夜中であっても受診が必要

- 意識がない、反応が乏しい、視線が合わない
- けいれんが続いている
- 顔色が悪い、唇の色が悪い
- 呼吸がおかしい
- 水分がとれない
- 不機嫌で眠れない

日中早めの受診が勧められる

- 一日中38.5℃以上の高熱が続く
- ぐったりとして元気がない
- 水分がとりづらい、尿が少ない
- 夜間ぐっすり眠れない
- 3日間以上発熱が続いている
- 周囲に発熱している人がいる
- 発疹が出ている
- 目が赤い、口が赤い
- どこかを痛がる、動かさない

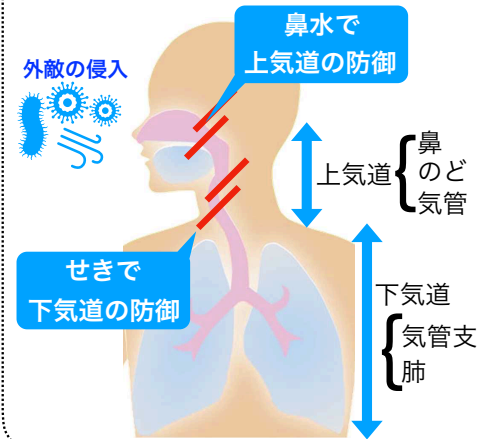


鼻水、せき、たんの考え方



- 基本的に、**鼻水もせきも「体を守るための防御反応」**です。
- 細菌やウイルス、ホコリ、花粉、冷氣などの外敵が体内に侵入するのを防ごうとして、鼻水が出ます（①上気道での防御）。
- 外敵が気管支～肺に入り込むを防ぐ／追い出すために、せきが出ます（②下気道での防御）。
- **黄色～黄緑色の粘りのある鼻水**は、ウイルスや細菌と体の免疫細胞（白血球）が戦った際に出てきます（かぜ症状）。
- **透明で水っぽい鼻水**は、ホコリ、花粉、冷氣などに反応して出てきます（ウイルスや細菌はいない可能性があります）。
- 鼻水が溜まり続けると、通気が悪く細菌が繁殖しやすい環境になり、鼻副鼻腔炎や中耳炎の原因となります。
- せきが強い場合に見分ける必要がある病気として、「**気管支炎／肺炎**」と「**ぜんそく**」があります。
- 気管支炎／肺炎では発熱が見られやすく、ぜんそくでは「ゼーゼーヒューヒュー」とした音が聞こえますが、どちらも「**呼吸が荒い（大きく速い呼吸）**」ことが**最も重要なサイン**です。
- 「**たん**」は気管支がゼロゼロしている場合もありますが、鼻水がのどに垂れこんでゼロゼロしている場合も多く、しつこいせきの原因となりやすいです（後鼻漏と言います）。
- 症状を改善させるコツは、**鼻水やたんを体外に出す**ことです。
- せき止め薬は防御反応を妨げることとなり、状態を悪化させる可能性もあるため、注意が必要です。
- 鼻副鼻腔炎／中耳炎／気管支炎／肺炎など、細菌感染が疑われる場合には抗生物質が必要となります。

気道（空気の通り道）の構造



夜間でも受診が必要なサイン

- 呼吸がおかしい（大きく速い、つらそうな呼吸）
- 常にぐったりと元気がない
- 眠れない、苦しい、ひどく不機嫌
- 顔色が悪い、唇の色が悪い
- ゼーゼー、ヒューヒューと大きな音が聞こえる
- 変な音の咳がする
- 声が出ない
- よだれをダラダラと垂らす
- 水分がとれない

日中の受診が勧められるサイン

- 発熱がある（3日以上続いたら必ず受診）
- 食欲がない
- 眠れるがぐっすりではない
- 鼻水、せきが10日間以上良くならない



ホームケアのコツ



- ・ 本人の意欲に応じた、適切な休息・睡眠と、水分・栄養をとることがもっとも大切です。
- ・ 子どもは正直ですので、自分から食べたい、遊びたい意欲がある場合はひと安心です。
「食う／寝る／遊ぶ」ができていないかが、重症度のサインです。

鼻水・せき・たんのケア

- ・ 鼻水が詰まったり、鼻水がのどにたれ込んで咳の原因となることが起こりやすいです。
- ☆ ティッシュで鼻をかむ、吸引器で吸い取るなど、鼻水を体の外に出すことが有効です。
- ・ 冷たくて乾いた空気が鼻づまりやせきのきっかけになります。
- ☆ 部屋の温度、湿度を少し高めに保つことも有効です。
- ・ 子どもの背中をさする、トントン軽く叩くことも、たんを移動させてせきを鎮める効果が期待できます。
- ・ せきが辛い場合、小さじ1杯のハチミツがせき止め薬よりも効果が強いことが証明されています。
- ※ ただし、1歳未満のお子さんには絶対にハチミツはあげないでください！（ボツリヌス中毒で命に関わる可能性があります）

発熱のケア

- ・ 高熱でお子さんがつらそうな場合は、解熱薬を使うことで苦痛を和らげることができます。
- ※ 熱があっても、お子さんの元気があれば解熱薬を使う必要はありません。
- ・ 手足が冷たい・寒気がある場合は、熱が上がる途中のサインです（解熱剤が効きにくいタイミング）。
- この場合、毛布などで体全体が温まるようにして15～20分待ちましょう。
- ・ 手足を含め体全体が温まったら、熱が上がりきったサインです（解熱剤が効きやすいタイミング）。
- このタイミングで解熱薬を使いましょう。薄着にして少し体を冷やしても良いでしょう。
- ・ アイスノンや氷枕で、脇の下、首まわり、脚の付け根を冷やすことも効果的なことが多いです（冷えピタなどの冷却シートでは、解熱効果は期待できません）。

食事、水分摂取のケア

- ・ 食欲は数日程度落ちることが多いですが、本人の好むものを中心に勧めましょう（好みが一番優先）。
- ・ おやつも含め好きなものも一切食べない、2食連続でまったく食べられない時は、受診をお勧めします。
- ・ 小さなお子さんの場合、母乳やミルクだけでもまったく問題ありません。鼻詰まりが強いと飲みにくくなるため、授乳の前に鼻水を吸引することもお勧めします。
- ・ 経口補水液（OS-1やアクアライトなど）は理想的な水分ですが、飲みにくい場合はリンゴジュースや野菜スープ、お味噌汁も良いです。
- ・ 水、お茶、ポカリスエットやアクエリアスなどのイオン水ばかりを多量にとることは、低血糖、電解質バランスの乱れ、ビタミン欠乏のリスクになります。1日1.5リットル以上のガブ飲みは避けましょう。

薬について

- ・ 解熱薬は、坐薬でも飲み薬でも、効果に差はありません。
- ・ 解熱薬を使う／使わないで、熱性けいれんの起こしやすさには差はありません。
- ・ 処方された薬を最後まで飲めない／飲まない子は56%と報告されており、苦労しているご家庭が多いです。薬を飲ませることが難しい場合は「絶対に必要な薬」を医師と相談してみてください。