

KIDS LETTER 平成十六年 夏季増刊号

キッズレター EX

SUMMER

2004.07.21 VOL18. 夏季増刊号

さぬき市民病院 小児科外来

@今回のテーマ

1. 「 アトピー性湿疹のお話 」
2. 「 夏季の小児感染症について 」

@夏に流行する小児の疾患

@おくすり辞典： 「 長時間作動型吸入気管支拡張薬 」

@赤ちゃん百科： 「 赤ちゃんの嘔吐 」

@チャイルドヒント： 「 子供の紫外線対策 」

は じ め に

今年、ギリシャのアテネで夏季オリンピックが開催されます。昔からオリンピックのある年の前後で、四年毎に流行する病気がありました。オリンピック病と呼ばれたこの病気は、つい最近まで原因菌が解りませんでした。肺炎であるのに従来の肺炎と少し違うという意味で『異型肺炎』と呼ばれていました。今現在は、マイコプラズマ肺炎として広く知られています。

肺炎マイコプラズマという病原体によって引き起こされるこの肺炎は、夜間に咳が多く出て、しかも長く続くことが特徴です。間質部の肺炎ですから、病気初期には胸の音は正常です。診断が困難で、見逃されやすい傾向があります。

昨年から、マイコプラズマ肺炎の流行が当病院の周辺で続いています。咳が続く心配なときは、早めに胸部エックス線写真でのチェックが必要です。

小児科外来



@今月の特集一

『アトピー性湿疹のお話』

小児科医師 鈴谷 浩子

●増加するアレルギー疾患

アトピー性皮膚炎 喘息 アレルギー性鼻炎などアレルギー反応体の中に異物が侵入した際に起きる過敏反応が原因でおこる疾患をいわゆる「アレルギー疾患」と呼びますが、近年アレルギー疾患は世界的に増加傾向が見られます。厚生省の1992年から1996年に行った研究結果によると、なんらかのアレルギー疾患を持っている人は乳幼児で二十八、三%、小中学生三十二、六%、成人三十、六%と国民の三人に一人がアレルギー疾患を持っていることが判明しています。

今回はアトピー性皮膚炎の症状 治療について簡単にお話します。

アトピー性皮膚炎とは増悪 寛解を繰り返す、かゆみのある湿疹であり、患者の多くはアトピー素因（気管支喘息 アトピー性皮膚炎 アレルギー性鼻炎の病歴がある、または家族に同様の疾患の患者がいる場合）を持つ皮膚炎のことを言います。

●アトピー性皮膚炎の症状

かゆみ：患者さんがもっとも苦しめられる症状です。お風呂に入ったり布団に入って体があたたまると、途端にかゆくなります。これは、皮膚があたためられてかゆみ神経がかゆみを感じやすくなるためです。また、仕事



や遊びに熱中している時はあまりかゆくないのに、ほっとしている時にかゆみを感じやすいといったことがよくあります。また、ストレスはかゆみを悪化させる大きな原因と考えられています。勉強したり人前での発表などイヤなこと、いろいろなことがあると、かゆみが強くなります。

皮膚の症状：アトピー性皮膚炎の肌の特徴の一つに、皮膚の乾燥状態（ドライスキン）があげられます。乾燥した皮膚は外界の刺激に対して防御機能が低下しています。アトピー性皮膚炎の肌は抵抗力が弱いため、細菌感染やウイルス感染を起こしやすいと考えられています。細菌感染では黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌、

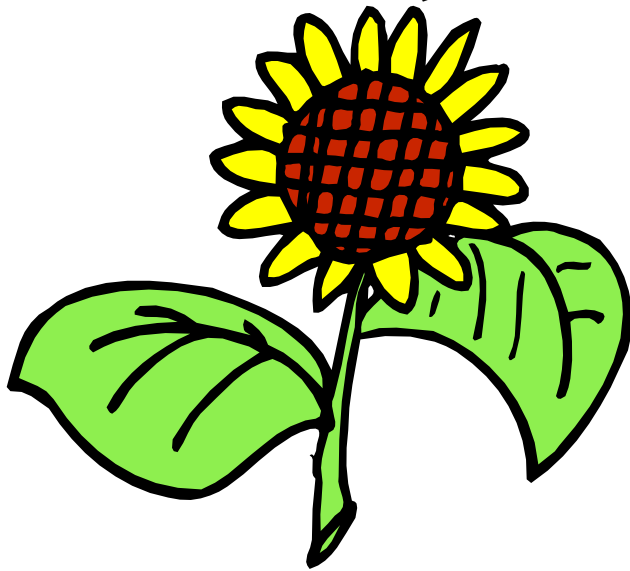
ウイルス感染ではヘルペスウイルスや水いぼウイルスがよくみられます。

乳児期には口の周りや頬に赤いポツポツ、ジュグジュグした発疹が出てきます。また首肘のくぼみ膝のうら手首や足首などの汗のたまりやすい部分が赤くなります。

幼小児期は治る患者さんが増えます。このころは顔面の発疹が

減り、関節部や体の発疹が増え、皮膚の乾燥がはつきりと目立ってきます。

また乳児期や幼小児期にいったん治った患者さんにも、思春期以降に再発するケースもよくみられます。発疹は顔面・上胸部・上背部・肘窩など上半身に強くあらわれる傾向があり、特に顔面はいわゆる「アトピー性皮膚炎の赤ら顔」と呼ばれます。一般に再発例は治りにくいといわれています。

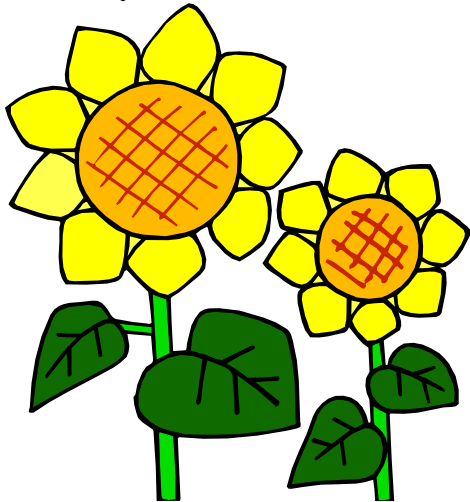


● 予防法 治療

自宅のできる予防法

乳幼児期は食べ物（特に卵）がアトピー性皮膚炎の悪化因子となることがよくありますが、乳幼児期を過ぎると、ダニ・ハウスダスト・カビなどの環境的な要素がアレルギーとなりやすいです。この環境的な要素は生活の中の工夫や努力によってかなり減らすことができます。特に、ダニはアトピー性皮膚炎に深く関係する悪化因子です。ダニはホコリを餌に繁殖しますので、室内を清潔に保つことが大切です。特に寝室の掃除や換気は念入りに、また寝具のダニ対策も試してみてください。

皮膚の炎症を予防するには日常のスキンケアが特に重要です。特に夏場の子供は汗をたくさんかき、皮膚の雑菌も増加します。アトピー性皮膚炎は雑菌の感染を起すとかゆみはさらに増し、掻いて出血し、患部がじゅくじゅくになることが多いですから、入浴・シャワーをしっかりと行い皮膚を清潔に保つことが大切です。その際は次の事を念頭においてください。



汗や汚れは速やかにおとす、しかし強くこすらない

石鹸・シャンプーを使用する時は洗浄力の強いものは避ける

石鹸・シャンプーは残らないように十分にすすぐ

かゆみを生じるほどの高い温度の湯は避ける

また、入浴後の保湿剤は皮膚の乾燥防止に効果的です。皮膚が乾ききらないつちに保湿剤を使用しましょう。軽い皮膚炎は保湿剤のみで改善することがあります。

薬による治療

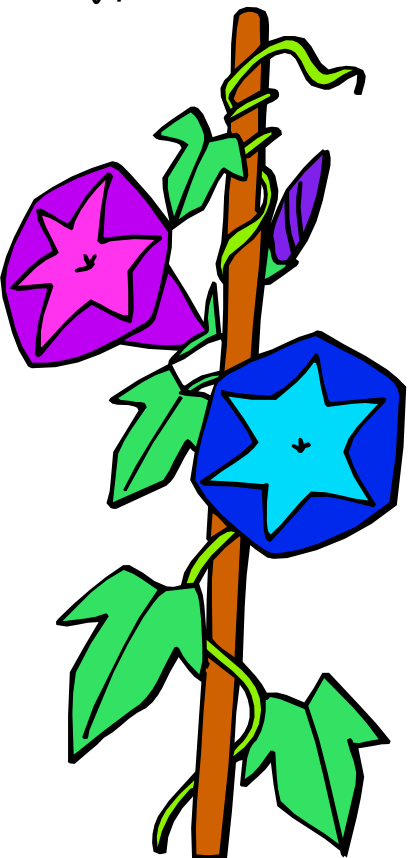
アトピー性皮膚炎の治療目標の目安は

、症状がない状態にする、あるいはあっても日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態にする。

、軽い症状は続くけれど急に悪くなることはなく、悪くなってもその状態が続かないようにする。つまり、治療の目標は『完璧』『完治』をめざすのではなく、『普通の治療で普通の生活ができる』ことです。

●ステロイド軟膏の必要性

「ステロイド軟膏を塗ると二三日で赤みがとれるけど、塗るのをやめるとまた痒くなつて赤くなる」としばしばお聞きします。しかし、赤みがなくなつたからといって皮膚の炎症が治まったわけではありません。その証拠に健康な部位は軟らかいのにな、患部の皮膚はつまむとやや硬い感じがするはずです。赤みがとれても、この硬さが残っている間はまだ皮膚炎を引き起こしている細胞が患部にたくさん残っています。ステロイド軟膏をやめるとすぐに炎症がぶり返してしまいます。



最初は医師から言われたとおりしっかりと塗りましょう。ひどい場合は二週間塗っていただく場合もあります。皮膚が軟らかくなったら、ステロイド軟膏を徐々に弱めて、保湿剤に変更していきます。まず、ステロイド軟膏を塗る日を一日おき・二日おきと減らし、残りの日は保湿剤を塗るようにします。ただし赤みが再発した部位はがまんせずにきちんとステロイド軟膏を塗ってください。一つするうちに、徐々にステロイド軟膏の使用量

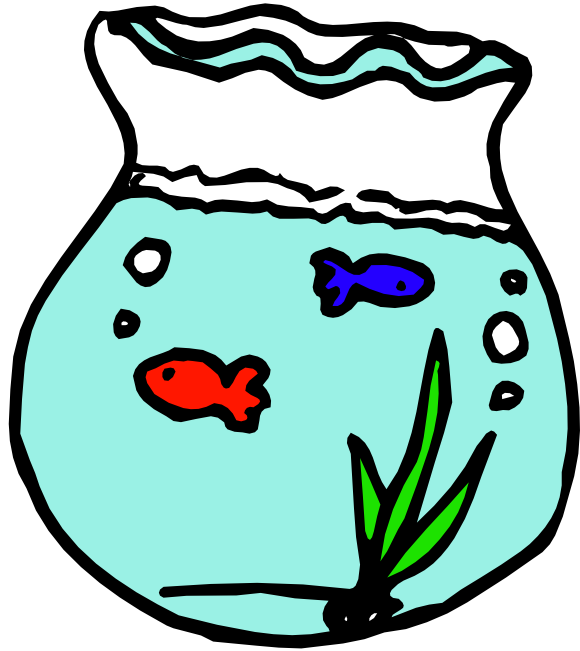
が少なくてすむようになります。自己流で中途半端に、塗ったり塗らなかったり・・・これが、結局悪化し、将来的に色素沈着を残すひとつの原因でもあります。

●ステロイド軟膏の副作用

塗り薬による副作用の多くは皮膚局所に対するものです。「薬の塗布部分で毛が増える」「皮膚が赤くなる」「毛細血管が拡張する」「皮膚がやや薄くなる」などがあります。そのほかに「にきびの悪化」「かぶれ」「びびり・みずむし・ヘルペス」「ミズイボがまれに悪化」などがあります。

「ステロイド軟膏を塗ると肌が黒くなる」といつ人がいますが、ステロイドは皮膚の色素産生を抑えるため、肌の色はむしろ白くなります。

アトピー性皮膚炎は皮膚の炎症ですので、ちょうど日焼けの炎症が治ると色素沈着が起こるように、アトピー性皮膚炎も炎症がおさまった後は色素沈着が起こります。これがステロイドの副作用と誤解されているようです。



副作用ばかり心配するのは間違いで、皮膚炎が悪化しないように有効な塗り薬で皮膚の状態を早めによくすることが治癒への近道です。まずは塗る薬の「効用」を信頼しましょう。副作用については、医師に確認しながら治療を続けていけばなんら心配する必要はありません。

●その他の薬

近年、新しいアトピー性皮膚炎の薬、タクロリムス軟膏(市販名：プロトピック軟膏)が販売されました。タクロリムス軟膏は免疫抑制剤ですがステロイドではないため、ホルモン作用による副作用はみられません。塗るとヒリヒリしますが、二三日塗っているとヒリヒリ感はなくなり、ほとんどの患者さんが適応できます。吸収率のよい顔の病変に効果が高く、いわゆるアトピー性赤ら顔の患者さんは激減しました。

また、かゆみを抑えるのみ薬として、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬があります。かゆみが強く、無意識のうちに掻いてしまう患者さんには処方することもあります。

何よりアトピー性皮膚炎は気長な治療を必要とする疾患です。どっしり構えて、治療に取り組みましょう。

(参考文献：厚生労働省厚生科研究(2000-2004年度))



@夏季における水分補給の注意点

夏の暑い時期、ついつい冷たいものを摂り過ぎます。

水分の補給は大切ですが、消化管を冷やすことで機能異常が起こります。消化液の分泌が減少し消化不良を起こしてくると、腹痛や下痢などの症状が出ます。食欲も落ちて、しだいに元気がなくなってきました。

冷たいおやつ代表であるジュースやアイスクリームなどは、糖分の多い食品です。砂糖は、吸収されるときにビタミンB1を消費し、夏バテを誘発することにもなります。

夏季に流行する主な疾患名

夏かぜの代表は、ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱・手足口病などです。手指に付着したウイルスが経口感染して発病します。うがい・手洗いが感染予防の基本です。

夏の呼吸器感染の代表はマイコプラズマ肺炎です。肺炎らしくない肺炎ですから、ついつい発見が遅れがちになります。長引く咳・痰が夜半に多くみられるときには、近医で胸部X線検査が必要です。高温・多湿で食中毒警報がでます。水分や食品などの取り扱いに十分な注意しましょう。

@子供のおくすり辞典

「長時間作動型吸入気管支拡張薬」

気管支喘息とは、ゼイゼイという呼吸困難発作を繰り返す起こす慢性の気道炎症性疾患です。気管支収縮による気道閉塞と気管支粘膜の腫れ・炎症などを主な病態とします。

発作時には、ベータ2刺激薬として知られる気管支拡張剤が最も有効です。内服・貼付剤・吸入薬・エアゾル製剤などがあります。この中で、気道に薬剤を直接吸入することと、迅速かつ安全確実に気管支拡張作用の得られる吸入療法が最近の喘息発作時の基本治療法となつていきます。その中で速効性があり特に有効な吸入療法ですが、作用時間が短く効果が続きしない欠点がありました。効果が切れる度に吸入すると、副作用が出てしまいます。この欠点を改善し、長時間作用する吸入用の気管支拡張剤が開発されました。

名前は、ドライパウダー剤『セレベント』です。吸気とともに吸い込まれたセレベントは気道のベータ2レセプターに親和性が強く、作用がほぼ半日持続する特徴があります。そのため、朝と寝る前に一日二回吸入すること、喘息状態を長期に良好にコントロールできます。ただ、速効性のない『セレベント』です。喘息発作時には、速効性吸入薬と組み合わせる必要があります。

(坂口)



@赤ちゃん百科

「赤ちゃんの嘔吐」

乳児健診で「よく吐くので気になります」と相談されることがよくあります。実際赤ちゃんは嘔吐することが多いのですが、その理由を挙げてみましょう。

哺乳という行為は母乳やミルクとともに、必ず空気を飲み込んでしまいます。胃にたまった空気があがってきて口から排出されるときに一緒に吐いてしまうのです。また赤ちゃんは食道と胃のつながりの部分が緩いため、生理的に吐きやすいのです。多くの赤ちゃんはげっぷと一緒に、ただだと吐きます。もう一つの原因には、飲み過ぎがあります（溢乳）。この場合は、時にゲップの拍子に突然大量に吐くこともあります。赤ちゃんはまだ満腹を感知するための中枢の働きが未熟で、胃の容量一杯まで飲んでしまうのです。しかし母乳は飲んでいいる量がわからないし、ミルクの量にも個人差がありますので、実際にはある程度自由に与えるしかないでしょう。吐いても顔色、機嫌が良く、おなかがすいて次の哺乳もしっかり飲むのであれば、心配ありません。体重増加が十分に見られれば言うことはありません。これらの対策としては、まず十分にげっぷを出すことです。げっぷが出ない時やだらだら吐く場合には、哺乳後上体をやや高くして寝かせてあげることも効果があります。嘔吐すると、気道に詰まらせることもありますので、哺乳後はしばらくは目を離さないようにしましょう。

しかし、一日に何度も吐く、次第に哺乳量が減る、顔色・機嫌が悪い、熱が出る、下痢をする場合は、心配な嘔吐です。また生後2週間頃から吐く回数が増え、欲しがって飲むけれど哺乳後にほとんど嘔吐してしまうということが繰り返される場合は、先天性幽門狭窄症という病気の場合があります。嘔吐以外の症状を伴う場合には、早めに小児科を受診することをお勧めします。

（鈴谷）

@今月の特集二

『 夏季の小児感染症について 』

小児科外来看護師 近藤 佐代子

一、プール熱（咽頭結膜熱）

夏にプールを介して学童のあいだに流行するので「プール熱」の名がありますが、プールに入らなくてもうつります。三十九〜四十の高熱が四〜五日続き、のどの痛みが強く、目も赤くなります。さらに頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴うこともあります。アデノウイルスが原因です。

*家庭で気をつけること

高い熱：何日も高熱が続くので不安になるでしょうが、解熱剤を使いすぎないようにしましょう。

食べ物：のどは痛いし熱も高いので、食欲がないのはしかたがありません。プリン・ゼリー・アイスクリーム・冷ましたおじや・とうふ・冷めたグラタンなどはいかが？

水分：水分は十分に飲ませてください。番茶・イオン飲料・牛乳・味噌汁・冷めたポタージュスープなどがよいでしょう。

入浴：高い熱があるときや元気がないとき以外、入ってもかまいません。

*こんなときはもう一度診察を

のどの痛みが強くて水分をあまり飲まないとき

高い熱が3日以上続くとき

元気がなく、ぐったりしているとき

* 保育所・学校

熱が下がったのどの痛みがなくなるまで、五〜七日ほど休ませましょう。

二、ヘルパンギーナ

乳幼児のあいだで流行する夏風邪の一種で、三十八〜四十度の熱が二〜三日続きます。のどの奥に小さな水ぶくれができて痛いので、食べられなくなります。ひどいときは水分も飲めなくなり、脱水症になることがあります。

*家庭で気をつけること

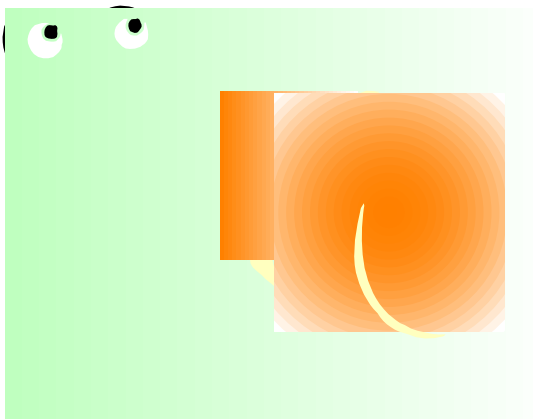
食べ物：口の中が痛いときは、かまずに飲み込めるものがよいでしょう。プリン・ゼリー・アイスクリーム・冷ましたおじゃ・とうふ・冷めたグラタンなどがよいでしょう。

水分：十分に水分をとるようにしましょう。オレンジジュースなどすっぱいものはしみます。牛乳・麦茶・味噌汁・冷めたポタジュースープなどがよいでしょう。

入浴：高い熱があるときや元気がないとき以外は、入ってもかまいません。

*こんなときはもう一度診察を

口の痛みが強くて水分をあまり飲まないとき
高い熱が3日以上続くとき
元気がなくてぐったりしているとき



*** 保育所・学校**

熱が下がって口の痛みがなくなるまで、4～5日は休ませましょう。

三、マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという病原体によっておこる肺炎で、幼児や学童に多くみられます。咳が強く、熱もでることが多いですが、ときに微熱程度のことあります。気管支炎としてセフェム系の抗菌薬を飲んでいても熱がさがらなかったり、咳がなかなか治まらない場合に、マイコプラズマ肺炎のことがあります。胸のレントゲン写真や血液検査などで診断がつきます。

*** 家庭で気をつけること**

食欲がない場合、水分や本人の好きなものを与えましょう。

熱もなく元気があれば入浴はかまいません。

*** こんなときはもう一度診察を**

高熱がつづき、咳き込みがひどく、元気がなくなってきたとき



四、溶連菌性咽頭炎

溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み・熱・体や手足の発疹などがでます。舌はイチゴのようになります。うつる病気で

す。

のどの検査で溶連菌がいることがはっきりしたら、抗菌薬を十四日間のみます。一日か二日で熱がさがり、のどの痛みもきえませんが、でも途中で薬をやめてしまうと再発します。薬をきちんと飲まないというマチ熱や腎炎をおこすことがありますから、指示通りに最後まで飲むことが大切です。

***家庭で気をつけること**

家族にもうつる：きょうだいや両親に同じような症状があれば受診して、のどの検査を受けてください。
食べ物：のどの痛いときは、熱いものや辛いもの・すっぱいものはさけましょう。

入浴：熱がなければかまいません。

***こんなときはもう一度診察を**

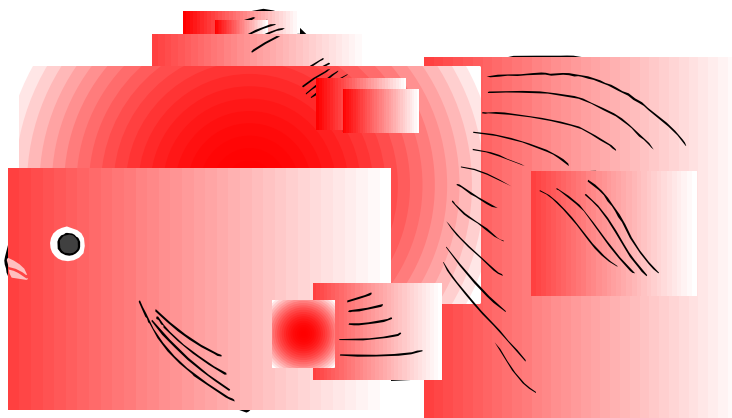
二日以上たっても熱が下がらないとき
のどの痛みが強くて水分をあまり飲まないとき。

***保育所・学校**

抗菌薬を飲み始めてから二十四時間以上たっていれば、他の子にはうつりません。主治医の許可をもらってから登園（登校）してください。

五、ウイルス性胃腸炎（嘔吐下痢症）

ロタウイルスやアデノウイルスなどによる、うつる病気です。突然はき始め、続いて水のような下痢（レモン色、白色）になります。



す。熱も出ることがあります。一週間くらいでよくなります。

*家庭で気をつけること

吐いたら飲まない：吐き気が強いあいだは、しばらくは何も飲まないように。

まずは水分から：吐き気が落ちついたら水分を少しずつ飲むようにしましょう（アクアライト、薄めたりんご果汁、野菜スープなど）

下痢だけになったら：便のようすをみながら少しずつ消化のよい食べ物をとるようにしましょう。

*こんなときは早めに診察を

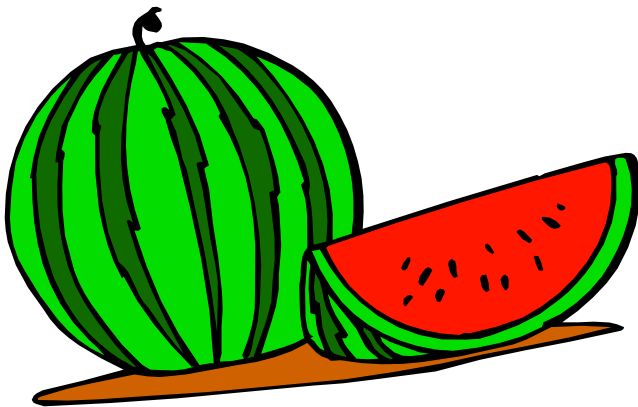
病院から戻ってから吐き続けるとき
元気がなく、顔色が悪いとき
唇が乾いて、おしっこが少ないとき

六、細菌性腸炎

熱がでたり、腹痛・嘔吐や下痢がみられます。血便をみることも多く、ときに重症になります。カンピロバクター・サルモネラ・病原性大腸菌・腸炎ビブリオ・エルシニアなどの細菌が原因でおこる腸炎です。

*家庭で気をつけること

食べ物：水分と消化のよい食べ物を摂るようにしましょう。
入浴：下痢がおちついてきたらかまいません。シャワーでおしりをきれいに洗ってあげましょう。



手洗い：手洗いをしっかりし、家庭内での発生に注意しましょう。

***こんなときは早めに診察を**

嘔吐や下痢をくりかえし、ぐったりしてきたとき

腹痛が強まったり、血便が続くとき

高熱が続くとき

七、突発性発疹

生後四～五ヶ月から1歳ぐらいの赤ちゃんが、突然高い熱を出して三～四日続きます。生まれて初めての熱であることが多く、咳や鼻水はでません。熱がさがると、体中に発疹がでます。便もゆるくなります。

***家庭で気をつけること**

高い熱：とても高い熱が続きます

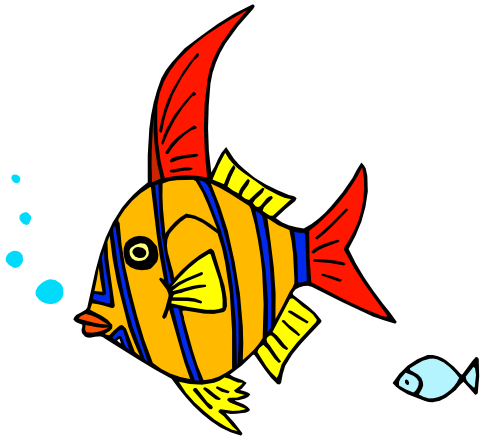
が、熱で頭がおかしくなることはありませんから、あわてないように熱が続くあいだは赤ちゃんが過ごしやす

いようにしてあげてください。着せすぎ、掛け過ぎに注意し、いやがらなければ氷枕でひやすのもよいでしょう。

ミルク：飲みがすくなければ、少しずつ何度も飲むようにしましょう。アクアライトや果汁のほうを好むなら、それもいいます。水分を十分に取るようにしましょう。

離乳食：食べるならいつもどおりに

入浴：高い熱のあるときや元気がないとき以外は、入浴してかま



いません。

*こんなときはもう一度診察を

ひきつけたとき

水分をあまりとらず、元気がないとき

発疹がでるまでは、「突発性発疹らしい」としかいえません。

高熱が続いて心配なときには昼間のうちにまた受診しましょう。

@チャイルドピント

「 子供の紫外線対策について 」

夏も近づき、直射日光に当たる機会が増えてきました。お子様の紫外線対策は如何されていますか？

昔はくる病の予防に日光浴が勧められ、小麦色の肌が健康の証であると言われていましたが、最近では、オゾン層の破壊による紫外線量の増加とともに、紫外線の有害性が問題視されています。日本でも数十年前に比べ、皮膚がんが増加しており、小児期の過度の日光暴露が成人期以降の皮膚がん発症の原因になっているとの指摘もあります。

欧米など白人社会ではすでに、紫外線に対する防御対策と教育が徹底されていますが、日本ではまだ十分認識されていないようです。

乳幼児期の日向ぼっこや、幼児学童期に野外で遊ぶことは大切な事です。以下の項目に気を付けて、なるべく日焼けは最小限に止めるべく遮光する習慣を付けるようにしましょう。

★紫外線対策のまとめ

十時から十四時の紫外線（UVB）が強い時間帯はなるべく戸外遊びを避けること。

帽子や衣類により過度な肌の露出を避けること。

サンスクリーン剤により、顔・首・手足などの露出部の遮光を図ること。

日焼け後は、タオルで身体をこすらず、ぬるめのシャワー浴で清潔にした後に、必要な軟膏を塗ること。

（北村）



@本誌の内容に関して、ご質問
ご希望がありましたら、小児科
外来看護師までお知らせくださ
い。

@次号・秋号は、

十月上旬に発刊予定です。