

KIDS LETTER 平成十六年 春季増刊号

キッズレター EX

SPRING

2004.03.21 VOL17. 春季増刊号

さぬき市民病院 小児科外来

@今回のテーマ

1. 「 インフルエンザ脳症について 」
2. 「 赤ちゃんの食餌療法について 」

@春に流行する小児の疾患

@おくすり辞典： 「 輸液・経口補液について 」

@赤ちゃん百科： 「 RSウイルス感染症 」

@チャイルドヒント： 「 夜間・休日に病気になったら 」

は じ め に

麻疹は小児にとって怖い病気の一つです。厚生労働省は、生後1歳から1歳6ヵ月の間に予防接種するように従来から指導してきました。

しかし、麻疹ワクチン未接種の小児が最近多く見かけられ、麻疹に罹患する乳幼児が比較的多く発生していることが問題となってきました。そこで、予防接種ガイドラインの指導備考が今回変更されました。生後1歳以降で、以前より早期の1歳3ヵ月までに麻疹予防接種を受けるよう指導しています。

幼稚園などへの入学で集団生活が早めに始まる場合には、生後1歳未満で10ヵ月頃でも希望で任意接種できます。任意で早めに接種した場合には、少し遅めに麻疹定期接種を再度接種する事になります。

小児科外来



@今月の特集一

『インフルエンザ脳症ってどんな病気』

小児科医師 木村 正 弘

毎年、日本全国で百〜三百人の子供がインフルエンザ脳症にかかりますが、その約八十%が六歳以下の子供です。また、死亡率が約三十%（最近は十五%程）で、後遺症も約二十五%にみられるなど、インフルエンザの流行期になって小さなお子さんをお持ちのご家族にとって一番心配なのはこのインフルエンザ脳症ではないでしょうか。ここでは厚生労働省インフルエンザ脳炎・脳症研究班というところが出している『インフルエンザ脳症』の手引きを引用して、この病気について説明させていただきます。



まず、どのようにしてインフルエンザ脳症になってしまうかですが、詳しいことはまだはつきりしていません。ただ、インフルエンザに限らず感染を受けると白血球をはじめ様々な細胞が協力して病原体を体から追い出そうとします。この時、細胞同士の情報伝達のために炎症性サイトカインと呼ばれる物質が出されますが、これが過剰になって頭の血管の透過性が高くなり、水分などが血

管の外に漏れだして脳が腫れてしまったために起こるのではないかと考えられています。

それでは、このように脳が腫れるとどんな症状が出てくるのでしょうか。よくみられるのは、けいれん 意識障害 異常行動です。

痙攣は筋肉のこわばりやガクガクとした動きですが、この時期インフルエンザ以外の感染症でもいわゆる熱性痙攣を起こすことが多く、痙攣があつたからといってすぐにインフルエンザ脳症を心配する必要はありません。ただ、けいれんが二十分以上続いたり、けいれん後に意識が戻らないような場合は注意が必要です。



ている、すぐにウトウトするといったような状態のこともあります。

異常行動は、普段と違ったおかしい言動で、意味不明のことを言ったり、理由もなくひどくおびえたり、激しい場合には自分の手を食べ物と勘違いしてかじったりすることもあります。

インフルエンザ脳症ではこのような症状が発熱してから数時間から翌日には出現することが多いため、インフルエンザと診断される

前に脳症を発症してしまうことがよくあります。

従ってインフルエンザ脳症を予防するためには、インフルエンザ自体を予防する必要がありますが、インフルエンザの予防対策としては、

予防接種を受けておく。

人混みへの外出をできるだけ避ける。

外出時にはマスクをつける。

帰宅したら手洗いうがいをする。

インフルエンザウイルスは低温・乾燥を好むため、室内の空気を清潔にし適度に保温・加湿する。

身体の抵抗力を強くするため、規則正しい生活を送る。などが挙げられます。

なお、インフルエンザの予防接種をしていてもインフルエンザにかかってしまうことがよくあります。乳幼児での予防接種の効果については厚生労働省で調査が進行中で結論はまだ出ていませんが、五十%以下と考えられています。



ただ、重症化を防ぐ効果はあるのではないかとわれています。(1998～2000のシーズンに報告されたインフルエンザ脳症三百二十六例のうち予防接種をしていて脳症になったのは三例だけです)

そのほか注意していただきたいのは、解熱剤の使い方です。アスピリン・メフェナム酸・ジクロフェナクナトリウムは優れた解熱作用を持っていますが、インフルエンザの時に使用すると脳症を重症化させることが明らかになったため小児のインフルエンザには使用されません。これに対し、アセトアミノフェン（商品名：アンピバカロナールなど）は解熱作用は少し弱いのですが、安全性が高いため子供の解熱剤としては一般的にこの薬が使われます。

以上、インフルエンザ脳症について簡単に説明させていただきましたが、もっと詳しい内容を知りたい方は

<http://ha7.seikyoku.ne.jp/home/KandN/tebiki.htm>

（「インフルエンザ脳症」の手引き）を

以上



@春に流行する小児疾患

立春を過ぎた頃より春の暖かさと冬のような寒さが数日毎に交互に訪れます。日常生活において、着衣や布団の調節がうまくゆき、自律神経の反応が正常に働いたときは元気で乗り切ってくれます。

鼻炎や気管支喘息などのアレルギー疾患があるお子さまでは、基本的な体質として自律神経の反応が乱れていることが多いようです。その結果、身体を冷やして体温調節に異常を来たし、昔から言われている『かんぼう：寒冒』の状態になります。ゾクゾクする感じがあり、鼻水・咳が出ます。下痢・腹痛などの症状も見かけます。喘息発作を起こす場合もあります。

春季に流行する主な疾患名

アレルギー疾患が急増します。花粉・ダニ・ハウスダストなどのアレルギーが原因です。四月ごろまでインフルエンザBを中心とした風邪が続きます。高熱や下痢に要注意です。寒冒・寝冷えて風邪の症状がなかなか治まらなくなります。長引く場合、副鼻腔炎・中耳炎のチェックを耳鼻科でお願いします。

@子供のおくすり辞典

「輸液・経口補液製剤について」

小児は、高熱により多量に発汗したり胃腸炎で頻回に嘔吐・下痢をすると脱水症を起こします。脱水症の病態は、水分と電解質が体外に異常喪失された状態です。皮膚の緊張がなくなり、目が陥没します。口がカラカラになり、発汗・尿量が減ります。

不足した水分や電解質を補充する製剤を輸液あるいは補液と呼びます。中等度以上の脱水症では入院による輸液量法が行われます。一日で千から二千ミリリットルの輸液を点滴でゆっくり体内に送り込みます。数日で脱水症は改善します。

脱水症が軽症の場合には、経口補液が大変役立ちます。

名前が示すように点滴輸液と同じ成分の水溶液を経口で摂取します。各種ミネラル成分に加えて適当濃度の糖分を含む液に調整されているため、ウイルス感染で炎症・腫れが起こった胃腸管粘膜からも浸透圧の力で体内に効率よく吸収されます。

赤ちゃん用のイオン水から大人がスポーツ時に使用できるものまで各種市販されています。ご家庭でも、炊き冷ましの水に数グラムのお塩と適量の蜂ミツ・果汁などを加えるだけでイオン水が簡単に作れます。



@赤ちゃん百科

「RSウイルス感染症について」

一、乳児の呼吸器感染症の最大の原因

RSウイルス（RSV: Respiratory Syncytial Virus）
と言う名前は聞き慣れないお母さんがほとんどでしょう。しかしこのウイルスは三ヶ月の乳児を主とし、乳幼児（特に二歳以下）の肺炎や細気管支炎などの下気道感染症を引き起こす主要な原因ウイルスです。一歳までに五十%以上の乳児が感染し、二歳までにほぼ100%の乳幼児が感染します。

二、冬期に流行します

RSウイルスは毎年、冬期に流行します。一度かかっても十分に免疫ができない場合は再感染がみられ、毎年RSウイルスに感染する乳幼児もみられます。

三、感染のしくみ・症状

RSウイルスの侵入により気管支の中でも枝分かれして大変細くなっている細気管支という部分に炎症がおり、粘膜のむくみや分泌物の貯留によって、空気の通り道が閉塞してしまいます。

感染初期は鼻水・咳などの感冒様症状ですが、続いて多呼吸・鼻翼呼吸・喘息様の呼吸困難が起きます。症状が進行するとチアノーゼ（唇が紫色になる）を認めます。中でも特に早期産児・慢性肺疾患や先天性心疾患を有するハイリスク児と言われる乳幼児は重症

化する危険が高く、ICU（集中治療室）での治療を必要とする場合もあります。

しかし、一般的には適切な治療を行えば二三日の急性期を経て、一週間でほとんど全ての症状は消失します。赤ちゃんで、咳込みが強い場合は単なる「カゼ」と思わずに、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

（鈴谷）



@今月の特集二

『 赤ちゃんが体調をくずした時の

食事のケアについて 』

小児科外来看護師 吉 田 由 樹

赤ちゃんが体調をくずしたときの離乳食は、便秘以外は段階やわらかくするのが原則ですが、症状によって注意するポイントは違うので症状別に紹介します。

一、熱が出たとき

熱が出て食欲がなくなったときには、無理に食べさせなくてもいいのです。ただし脱水症状を起こさないように水分だけはしっかりと与えてください。また、消耗の著しいビタミンやミネラル類の補給も大切にしましょう。少々熱があっても食欲があり、機嫌が良ければいつもの離乳食でOKです。

食事のポイント

水分補給をしっかりと：湯冷まし、

番茶、小児用イオン飲料など

ビタミン・ミネラルの補給：果物の搾り汁、野菜スープ

水分の多いさっぱりした離乳食

二、せきが出るとき

かぜなどでのどに炎症があったり、のどが渴いたりするとせきが出やすくなります。スプーンなどで少量ずつ頻繁に水分補給をしてのどを湿らせてあげましょう。のどを潤すとともに、たんを出しやすくするためにも水分は必要です。また、せきが出るときは吐きやすいものです。お腹いっぱい食べると、せきをして吐いてしまうことがよくあります。一度にたくさん与えないように注意しましょう。せきのひどいときは食事はやめて水分補給だけにしましょう。

食事のポイント

のどをつるおし水分補給・・・湯冷まし、麦茶、果汁をスプーンで少量ずつ。

刺激の少ないもの・・・過敏になったのどを刺激しないように薄味で、のどごしのよいものにしましょう。

こんな食品は×

粉っぽいもの、パサパサするもの・・・ボーロや赤ちゃんせんべい、きな粉など。

すっぱいもの・・・みかん等酸味のある柑橘類。

メロンやキウイ等はのどを刺激してせきが出やすくなります。



三、吐くとき

吐きけのあるとき最も注意することは、食べては吐きを繰り返させないことです。体力を消耗し、脱水症になりかねません。吐きけの強いときは食べさせず、水分を少量ずつ頻繁に与えましょう。吐きけがなくなり、食欲が出てきたら、胃に負担のかからない離乳食を無理なく与えましょう。

食事のポイント

スプーンで少量ずつの水分

補給：・番茶、麦茶、野菜

スープ、小児用イオン飲料
など

消化のいい刺激の少ないもの：・薄味で水分の多い、

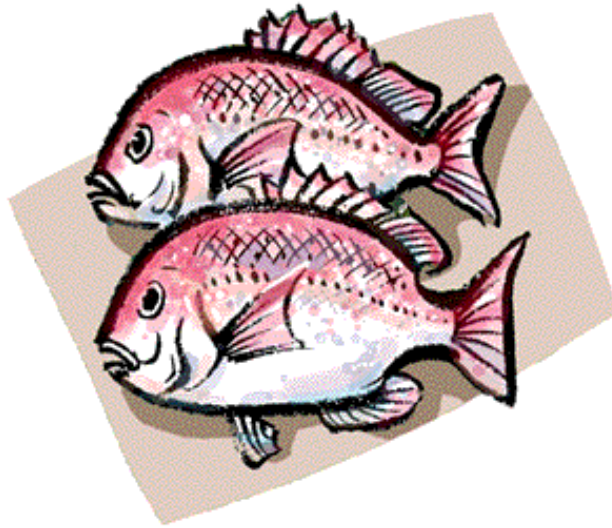
胃に負担のかからないもの

こんな食品は×

酸味のある物は吐きけを誘います。

みかんなど柑橘類と桃、これらの果汁、ヨーグルトなど、すっぱい物は避けましょう。

牛乳も控えましょう。



四、下痢のとき

赤ちゃんはよく下痢になりますが、機嫌がよくて食欲があれば、消化の悪い食品、食物繊維の多い食品、油脂類を控え、いつもの離乳食を与えて様子を見ましょう。食欲がなく、吐きけを伴うなど病的な下痢は、風邪など感染症によるものが多くなります。水分が失われ、脱水症が心配です。水分補給を心がけ、水分とともに失われるナトリウムやカリウムなどの電解質の補給も大切です。

食事のポイント

水分とミネラル分の補給：

湯冷まし、麦茶、りんご

果汁、野菜スープ、小児用イ

オン飲料など

水分と塩分の吸収を助け脱水

の予防：・重湯とおか

ゆ、野菜スープで作ったおじ

や

ペクチンが効く：・りんごや

にんじんに多く含まれる

ペクチンは下痢を改善し、すりおろして加熱する

と効果が高くなります。搾り汁では効き目があり

ません。

早くいつもの離乳食に：・おかゆばかり続けていると

腸粘膜がやせ衰えて全体の回復が遅れます。消化



吸収のよい白身魚やとうふなど良質のタンパク質
や刺激の少ない野菜を加えていきましょう。

こんな食品は×

冷たいものは腸を刺激するので避けましょう。
なま物、繊維の多い物も下痢を悪化させます。
バターやサラダ油などの油脂類も便を出やすくする
ため控えましょう。

五、口内炎

ウイルスや細菌の感
染、アレルギーや栄養の
偏りなどが原因で起きた
口の中の炎症が口内炎。
飲んだり食べたりすると
その刺激で痛み、食べた
くても食べられず、ひど
い場合は脱水症になることもあります。まずは水分補給
に心がけましょう。



食事のポイント

刺激しないもの・・・水分たっぷりで薄味、やわらかく
てなめらかなものを。するりと食べられる麺
類、卵や牛乳、とうふ、いも類、バナナなど。
栄養価の高いもの・・・痛いときあまり食べられないか

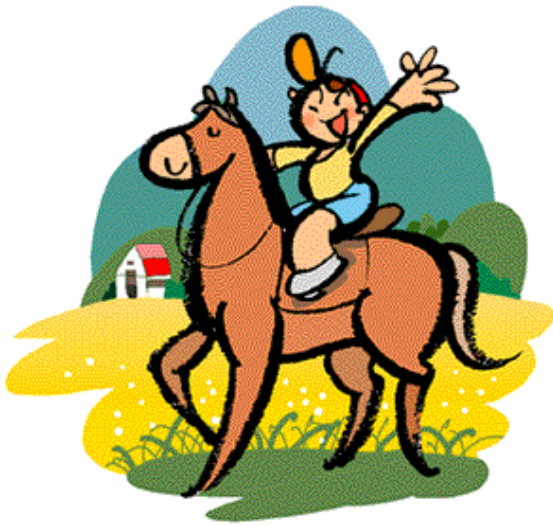
ら、少量でも満足できる栄養価の高いメニューを回数を多くして与えましょう。プリンや茶碗蒸し、ポタージュなど。

ゆつくりと慣らす：・最初は刺激の少ない流動食、次はとろみのあるもの、ゼリー状、いもやおかゆ、とうふ料理と少しずつ慣らしていきましょう。

こんな食べ物は×

揚げ物や肉だんご、せんべいの
ようにかたいもの。

みかんやキーウイのように酸味のあるものや、
しよっぱいもの。



以上

@チャイルドヒント

「 夜間・休日に病気になったら 」

夜間や休日に発熱 腹痛などの症状が出た場合、すぐに病院を受診すべきか、それとも翌日まで様子を診ていいものなのか。少子化による育児経験の不足や核家族化による相談相手の不在などで不安に駆られて救急外来を受診する方が多くみられ、このため救急外来が混雑し長時間待たされることがよくあります。

このような保護者の方の不安や悩みを解消するため、小児救急医療電話相談が始まります。「#8000」に電話すれば自動的に地元の小児科医につながり相談に応じてくれるといつもので、今年四月以降準備の整った都道府県から順次開始される予定です。
(香川県の開始時期はまだはつきりしていません。)

このような電話相談の他にも、東京都なども医療ガイド(<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>)のようなインターネットでの相談コーナーもありますので、参考にされてはいかがでしょうか。

(木村)



@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・夏号は、
六月下旬に発刊予定です。