

家庭における感染症対策

2009/6/18 改

多くの感染症や日常の健康維持に、乳幼児から大人まで応用の出来る内容です。ご活用ください。

～ 症状が出ても軽くてすませる方法 ～

*脱水対策は大切：子どもでは重要！

脱水状態の理解を深めるために、例えてお話することがあります。

きれいな流れの川をイメージしてください。渇水期になると、水の流れがよどみ、部分的に流れが滞り、汚染し、臭気を発することもありましょう。

健康なときは、川の流れが良い状態に相当します。疲れているときや、感染症で脱水状態に陥っているときは、川の流れが滞り、部分的に水が汚れている状態といえます。この状態では、自然治癒力が劣り、病状が進行し、治癒が遅れ、局所的な炎症が強まり、肺炎などの合併症に罹るかも知れません。

感染症の症状全般について該当することですが、とくに発熱がある場合には、体は水分を必要とします。発熱により、発汗しますし、呼吸も速くなります。呼気は、体温に近く暖かくて、湿度も100%近くあり、一方、吸う空気は冷たく乾燥しています。つまり、発熱があると水分が失われ易くなります。

これにセキが加わりますと、セキは呼気中の水分を放出することになりますから、脱水傾向に傾きます。

つまり、乳幼児から大人まで、発熱やセキのあるときには、水分摂取が大切だと分かります。

乳幼児においては、ゴロゴロと痰をからむセキが出たり、ゼーゼー・ヒューヒューを伴ったりもします。ゼーゼー・ヒューヒュー（喘息様の反応）があると、呼吸自体にエネルギーを要します。つまり、痰が粘くならないために、ゼーゼー・ヒューヒューが軽くすむようにするためにも、水分が必要になります。

（乳幼児は大人と比べて気管支が細いため、多少の痰でも音がします。風の強い日に窓が少し空いている時にヒューヒューと音が鳴るのに似ています。乳幼児は喘息様の反応が出易い身体特性があります。）

胃腸炎で、嘔吐や下痢が続くと、急速に脱水症に陥り易くなることがお分かりいただけるでしょう。

結局、感染症症状全般において、水分摂取が重要だと分かります。

付：関連して、以下のことについても、理解を育み、可能な実践をしていただければと思います。

a) 発熱が数日間続いて、嘔吐を来たす幼児があります。これは、脱水症が進んで、腸の循環が悪化した結果としてのことがあります。十分量の点滴をし、循環が回復すると、嘔吐が消失して、状態が回復する例があります。胃腸炎を合併したというわけではないのです。

b) 脱水状態は、例えば、ノド（咽頭・喉頭）の乾きを感じた状態では、外敵から守るための白血球などが局所に届きにくいことになり、（本来の免疫能が発揮しにくくなり、）炎症が強くなることを意味します。

c) 日常生活において、疲労感を感じた際にも、水分摂取が足りているかどうかを配りたいのです。

とくに、夜寝る時間になって「ノドの乾き」や「疲労」を感じた際には、水分を摂取して眠りに就くことをお勧めします。眠っているときには、私たちの身体は、「自律神経系」の働きで、調子を整える（疲労を回復する）役割を担う「副交感神経系」が優位に働きます。この際に、水分が不足していると、末梢循環が低下し、機能が不十分なまま朝を迎えることになり得ます。寝る前に、水分を十分にとっておくことは、日常的な疲労回復のポイントであり、かつ、感染症を軽くするコツともなります。

d) NHKの「ためしてガッテン」で水分摂取の重要性が紹介されました。（小生は知らなかったのですが、）就寝前にいただく水のことを「宝水」と以前から呼称されているとのことでした。

水分を摂取して、血液の粘張度を下げ、末梢循環を良くすること（夜間に徐々に出現する脱水状態に伴う血液の濃縮を軽くすること）は、睡眠中に疲労回復を高めます。また、中高年者における脳梗塞、心筋梗塞の早朝の発症予防に役立ちます。なお、心疾患・心不全や腎疾患・腎不全など、慢性疾患で治療中の方は、主治医に相談をし、健康状態に即した適切な水分摂取に関するアドバイスを受けてください。

～ 摂取する水分は、何が良い？ ～

*水道水を基本として、飲みやすい飲料を

発熱し、食欲がなくなって、ノドの違和感・痛みが加わると、水分摂取がさらに重要になります。

コツは、ノドが乾燥しないように少量ずつ、回数を多く飲むことです。一度に多くを飲むと、乳幼児では嘔吐することがあります。少量ずつ、回数多く飲むことがコツで、2次的な細菌感染も防げます。

発熱・発汗時は塩分が失われますので、うどんの汁、味噌汁やスポーツドリンク剤が効果的です。

熱の高いときは、レモン汁を滴下した氷水も良いでしょう。市販のジュースなど、甘すぎる飲料は困ります。

ところで、お茶や紅茶にはカテキンが含まれています。カテキンは抗ウイルス・細菌作用を有しているので、お茶や紅茶は効果的です。紅茶の場合、ミルクティーはカテキンが失効することが分かっています。

また、薄めた紅茶やお茶で うがい をすること（口をゆすいで飲む）も効果的だとされています。

健康時の水分摂取は、水道水を、（夏季は氷を加えたりして、）ノドの乾きを押さえる量を飲みます。

大人は、日々の食生活で、必要な塩分が取れているので、（多汗期・発汗の多い運動後を除いて）配慮は不要でしょう。また、大人で甘味のある水分を欲する状態は、糖尿病の危険性があるので留意してください。

ビールは、カロリーが高く、この代謝に水分を必要とするため、健康増進の観点からは不適切です。

付1：果物と夜の飲水 ～ 果物にはカリウム（K）が多く（心臓が嫌うため）、夕食後に食べると、利尿が早まり（おしっこが近くなり）、熟睡を妨げます。夕食後は果物を避け、朝に摂取するようにします。

とくに、夜尿のある子どもにおいては、夜の果物類は控えたいですね。

付2：赤ちゃんとスポーツ関連飲料水

スポーツ関連飲料水は、幼児以上では安心して水分として摂取して良いのですが、離乳期までの乳児は別です。例えば、母乳中のナトリウムはとても薄く、スポーツ関連飲料水の方が高濃度です。よって、スポーツ飲料水のみを水分摂取の手段として利用していると、血液中のナトリウム等が濃くなり過ぎて、危険な状態に陥ることがあり得ます。逆に「お茶・水」ばかりでも困ります。

付3：学童期以降 ～ 大人で、通常の食生活が出来ている健康な場合には、電解質は食事を通じて十分量が含まれているため、「水道水」でOKです。ただし、炎天下での運動時など、発汗が多いときは配慮します。

付4：夜の紅茶・コーヒー・烏竜茶・緑茶類は、カフェインが含まれており、これを多飲すると、人によっては夜の眠りが浅くなってしまいかもかもしれません。熟睡を得るためには、夜は避けましょう。

一方、ジャスミン茶やハーブティーには、カフェインが含まれません。人各々に好みがありますので、これらを飲んで落ち着くならば、夜の「水分メニュー」に含めて良いでしょう。

* 私は、夜になって体の疲れとノドの渴きを感じた際は、（夏季は氷を浮かべた）水道水をマグカップに入れて飲みます。当然、早朝にトイレに行くことがあります。翌朝に疲労を感じることはありません。私が摂取する水分は、水道水ゆえ、カロリーはありません。手軽で安価です。塩分は通常の食事で摂れているので、スポーツドリンク類は全く飲みません。

*ノドを保護すること・セキを減らすこと：三つの考える視点

ノドは、戦国時代に例えますと、国を守る関所・砦(とりで)に相当します。外敵、即ち、ウイルスや細菌などと戦う砦に例えられます。ノドにおける戦いを軽くすることも、感染症、とくにインフルエンザを代表に、多様な呼吸器感染症を軽くして済ませるコツとなります。ノドを痛めないための方法は三つあります。

一つは、うがいです。うがいは外敵を減らし、局所の炎症・小競合いの状況を排除することになります。うがいの水やうがい薬をノドの奥に、嘔吐反射が出るほどに深く入れ、ノドで揉んだ後に、流します。

ノドがおかしいと感じたときに、速やかにうがいをするのがコツですが、うがいの成果を目で確かめること（タンが出たことの確認）も大切です。口内の清浄化は、是非、生活習慣にして欲しいと願います。

二つ目は、マスクの活用です。マスクを用いることは、暖かく水分に富んだ呼気を再利用することで、ノドの乾燥と細菌の進入を防ぐ効果があります。ウイルスは小さいので、通常はマスクで侵入を防ぐことは出来ません。なお、マスクが使えない乳幼児などでは、ノドの保護と痰の排泄を促す上で、室内の加湿に配慮をしてください。加湿器の使用や洗濯物を室内で干すなどの工夫です。夏季は、マスクは暑苦しいので、タオル地のハンカチを携帯し、咳き込むその時に口元を覆うのがコツです。

《個々の状況に応じてお示ししています。》

水分摂取の目標 体重 kg
時間寝ているとして（1日24時間）
時間起きているとして

毎3.0分に.....ml ⇒ 料理用大さじ
(毎1時間に ml)杯
→ 1日で.....mlml/kg/日

*発熱やゼーゼーなど不調時に～水分の種類は「家庭における感染症対策」を参照します。

月 日 大谷恭一

三つ目は、少量の水分摂取でセキを飲み込むことです。水分摂取により、ノドの乾燥を身体の中から防ぎ、戦いの主役である兵隊さん、つまり、白血球を砦・ノドに届きやすくするわけです。ノドが乾燥しますと、機械的炎症も加わり、関所・砦の監視機能が低下し、外敵の侵入を許し易くなり、ウイルスのみでなく、細菌などとの戦いも加わり、戦いが全土に広がる（発熱する・発熱が続く）というわけです。

⇒ ノド風邪の初期には乾いたセキが出ます。乾いたセキを減らすコツは、セキが出そうな時に、安易にセキをせず、少量の水分でセキを飲み込むことです。セキによるノドの機械的炎症や全身の疲労を減じます。
・タバコの煙は禁物です。愛煙家は家族と自身の健康を守るために、屋外での喫煙、禁煙をと願います。

*適切な睡眠、安静も大切です。

感染症や疲労を感じた時における寝不足は身体の疲労を蓄積することになります。眠れない状況があれば、水分摂取はより一層大切になります。乳幼児が寝過ぎる際は、ひよっとしたら、軽度の意識障害の可能性があるのかも知れません。起こして、水分摂取をうながしてください。乳幼児を起こしたときに、目覚めて、水分が摂取できれば、その睡眠は、安静に適う必要な睡眠だと理解できます。

安静の程度を考える場合、インフルエンザの場合はとくにそうですが、じっと寝た状態を維持することは、かえって肺炎などに陥り易くなりますので、適宜身体を起こしたりすることは大切です。

子どもの場合、多少なりとも体温が下がると動き始めます。「じっと寝ていなさ〜い！」の強要でなく、心がリラックスする言葉かけを心がけてください。（緊張・不安は免疫能を低下させます。）

一方、いわゆる寝たきりの方においては、インフルエンザがきっかけで肺炎に陥り、重大な状況に追い込まれることもあり得ます。適宜、体位変換が必要です。

～ 解熱剤の使い方 ～

*発熱は生体に必要な防衛反応：体温の数値だけで判断し、解熱剤を多用しないでネ！

ウイルス感染症における発熱状態は、身体に侵入したウイルスが増えにくい環境とするために必要な正常な生体反応です。

単に、38.5℃以上になったから解熱剤を用いるということではなく、「高熱になって、水分摂取が進まないから、少し体温を下げて、この間に水分を摂取しよう」との目的で解熱剤の使用を考えて欲しいのです。平熱にまで下げる必要はありません。熱が下がりすぎると、体内でウイルスが増えることになります。

とくに、インフルエンザにおける解熱剤の使用には配慮が必要です。従来、多用されてきたアスピリンをはじめとして解熱剤を乳幼児に用いることは、急性脳症を発症する誘因になる危険性が懸念されます。高体温で水分を取りにくそうにしているときに、やや下げる程度に、解熱剤の種類と量を考えます。

なお、新陳代謝が盛んな子どもは、日常の体温が大人より高く、感染症で発熱して、一旦、その熱に慣れると、大人よりは随分楽そうに見えます。診察して、いわゆる“風邪”の発熱と診断した乳幼児の場合、「お子さまの体温から 1.5℃差し引いて、ご両親の体温に例えてください」と話すことが、しばしばあります。子どもが 39.5℃～40.0℃ならば、大人は 38.0℃～38.5℃だとの例えです。根拠は、急な発熱で受診された場合、例えば、39.5℃であっても、小生と見つめ合って笑顔で応えてくれる乳幼児にしばしば会うことからです。リラックスした環境で笑顔が出るような発熱は、受診は不要で、家庭でみてよいのです。

付：熱性けいれんの既往がある乳幼児では、急に発熱してけいれん発作が心配な時は「抗けいれん剤」坐薬の使用が解熱剤より優先します。⇒ 参照「けいれん発作の見方・考え方」

～ 抗生物質を飲めば大丈夫？ ～

*インフルエンザや、一般的な風邪症状はウイルス感染によるため、抗生物質は効きません。脱水状態が進むなどして、二次的に細菌感染症が加わった場合には、有効となります。

ただし、この際にも、飲んだ抗生物質が戦いの場となっている局所に送り届けられなければ効果が劣ります。となれば（末梢の循環不全を来す）脱水状態や（末梢血管が収縮する）ストレス状態では困るわけです。水分摂取や心身の安静により末梢循環（微小循環）を大切にすることが基本です。

付：わが国では、「風邪に抗生物質」・「発熱に解熱剤」といった安易な処方・文化が（戦後の高度経済成長時代に）定着しました。今日、MRSAなどの多剤耐性菌が社会的問題となっています。

自身の免疫能向上や医療費抑制の観点から、抗生物質の安易な多用は慎まれるべきでしょう。

～ 「風邪」を発病しない方法 ～

*免疫能を損なわないコツを知って、自分流の生活スタイルをどうぞ

1) 失意・不安・緊張・ストレス・疲労を除くことが肝心です。腹式呼吸を取り入れて、プラス思考で、心の平穏を保つことは、自身に備わっている免疫能を効果的に働かせることになります。

失意・不安・緊張・ストレス・疲労の状態は、自身の免疫能を障害し、発病の誘因となり得ます。

2) インフルエンザにおける直接的な「発病しない（重くならない）方法」は、ワクチン接種ですが、流行の始まる前に接種したいわけです。集団生活をなさっておられる乳幼児や高齢の方は、接種を考慮します。

その他、慢性疾患のある方、重要な仕事や受験が迫っている方も、予防接種はお勧めです。

付) ⇒ 参照「インフルエンザシーズンの健康生活について」・「ケアとキュア」

*感染症流行期は、人の多い場所、空調の悪い閉鎖的な環境を極力避けること

インフルエンザ、溶連菌症など感染症流行期に人が多い環境に長くいると、ウイルスや細菌をまき散らしている発症者との出会いがあるかもしれません。また、空調の悪い閉鎖的な環境ではウイルスや細菌が多い可能性があります。感染症流行期には、人の多い場所、空調の悪い閉鎖的な環境を避けることが大切です。

家庭で看病する方は、空調に配慮し、適切な換気を心がけてください。発熱している方が、トイレに行かれたときなどに、さっと窓を開け、換気をしましょう。建物が暖まっている場合、室温は速やかに元に戻りますから、換気を怠らないようにしたいのです。

・禁煙も大切です。愛煙家はわが子・家族・ご自身の健康のために屋外での喫煙・禁煙をお願いします。

タバコの煙は、本人以上にご家族の健康を損ね、喘息、肺がんなどの生活習慣病の危険性を高めます。

～ 水分・関心・睡眠・安心 ～

*言葉で適切に訴えない乳幼児の家庭看護：キーワードは「水分・関心・睡眠・安心」

乳幼児の家庭看護における要点を再確認しましょう。

第一「水分」：脱水に陥らないための、十分な水分摂取です。飲みやすい飲料を工夫してください。

発熱しているときは、消化吸収が平常に機能しませんから、カロリーの高い食品よりは、水分に富んだ、吸収し易いメニューを心がけてください。そして、カロリーの高い食事よりも、水分摂取が基本・重要であることを再確認してください。水分摂取の目安は、「尿量が減らないこと」です。

第二「関心」：好きなお話・歌・本やおもちゃに関心を示すか否かが大切になります。乳児の場合、あやして「笑顔」が見られれば「関心」は大丈夫といえます。はしゃぎすぎの状態も困ります。ほどほどに。

なお、新生児期から生後3か月頃までの乳児における「関心」は分かりにくいわけですが、目が覚めていて、あなたの顔を見つめて、しっかりと“追視”してくれれば、「関心」は合格と考えます。

第三「睡眠」：体の安静を保つために、十分な睡眠がとれることが大切です。

熟睡中の乳幼児に水分摂取をうながそうと、声かけなどをして起こした際に、目覚めてくれて、そして、水分摂取をするならば、その睡眠は疲労回復・安静のために必要としているものだと分かります。

一方、セキやゼーゼーで眠れない状態や、夜の睡眠が障害されることは困りますね。セキやゼーゼーで眠れない場合は、お薬で支援することになります。

第四「安心」：これは、保護者の方の安心です。看病する方が、不安・緊張していると、乳児であっても、保護者の気持ちを察して、緊張・不安がり、(免疫能の低下を来たすので)好ましくありません。

第一～四のいずれかの項目が心配な場合や満たされない場合は、かかりつけ医などを受診しましょう。

～ 智頭病院小児科の子育て支援 ～

* 智頭病院小児科の外来診療受付は、午前中 11 時半までと、午後 1 時半～4 時半です。

(健診等で不在の時間がありますので、午後は電話をし、診察の可否を確認して受診してください。)

午後 1 時～1 時半は乳幼児のワクチン接種です。インフルエンザワクチンを含め、電話予約です。

* 病院当直を毎月 6 回程度、大谷が担当しています。ご活用ください。

大谷 恭一

Yahoo! で検索→「智頭病院小児科」情報満載! ご覧ください。