



## 冬に流行する病気特集



今回、冬に流行する病気について代表的なものを簡単にご紹介します。

### 胃腸炎

ウイルス、あるいは細菌などが原因でおこる感染症です。乳幼児ではウイルス性（ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルス）腸炎が圧倒的に多くなります。

特に1歳以下の乳児では症状の進行が早く、乳児嘔吐下痢症と呼ばれています。

#### 症状

吐き気や嘔吐・下痢・発熱・腹痛・全身倦怠感が主な症状です。下痢は軟便～水様便が頻回に認められ、時に血便を呈することもあります。また、下痢や嘔吐によって水分が失われたり、発熱による汗の増加もみられるため、脱水症状にも注意が必要です。

#### 治療

ウイルス性胃腸炎にはウイルスに直接効く薬はないため、対症療法（症状に合わせた治療）が主になります。脱水にならないように、こまめに少量ずつ水分を補給してあげましょう。また、頻回の下痢でお尻が汚れてしまう場合もあるので、毎日シャワーや座浴できれいに洗い流してください。

#### ・ロタウイルス性胃腸炎

乳幼児期（0～6歳ころ）にかかりやすい病気で、冬季に流行します。ロタウイルスは感染力が強く、ごくわずかなウイルスが体内に入るだけで感染してしまいます。5歳までにほぼすべての子どもがロタウイルスに感染するといわれています。ロタウイルスに感染すると、2～4日の潜伏期間（感染から発病までの期間）の後、水のような下痢が何回も続き、それに嘔吐が伴います（嘔吐下痢症）。体から水分などが失われていき、いわゆる脱水症状を引き起こします。脱水症状がひどくなると点滴が必要となったり、入院が必要になることがあります。

#### 治療

現在、ロタウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、このため、脱水を防ぐための水分補給や体力を消耗したりしないように栄養を補給することなどが治療の中心になります。脱水症状がひどい場合には医療機関で点滴を行うなどの治療が必要になります。下痢止め薬（止しゃ薬）は、病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

#### ・ノロウイルス性胃腸炎

口を通して起こる経口感染（特に貝類はノロウイルスを多く含んでいる可能性があるので、よく加熱してから食べたほうがいいでしょう。）やノロウイルスが含まれる便や吐物から人の手を介して飲料水や食材などにうつり口にすることで感染します。体内にウイルスが入ってから、24～48時間に激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生。下痢は腹痛を伴い、白色～クリーム色の水様便が出ることもあります。

### 治療

ノロウイルスも効果のある抗ウイルス剤はないため、症状に合わせた対症療法が中心となります。特に、こまめに水分を少しずつ補給してあげましょう。ノロウイルスは、下痢症状が治まっても2日ぐらいは便の中に排泄（はいせつ）されます。トイレ（オムツ替え）の前後や食事、調理の前は、必ずせっけんで手をよく洗ってください。

### 感染の予防について

#### （1）手洗い・うがいをおこないましょう

感染予防の基本は「手洗い」と「うがい」です。特に調理前、食前、トイレの後や下痢をしている乳幼児の世話をした後、おう吐物の処理後などは、石けんと流水で手をよく洗いましょう。

#### （2）食品は十分に加熱しましょう

胃腸炎の原因物質であるノロウイルスは比較的熱に弱いため、食品の中心まで十分、熱を通すようにしましょう。

#### （3）調理器具等を清潔に保ちましょう

調理器具を介して二次感染する可能性もあるため、まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤（ハイター）で殺菌しましょう。

#### （4）汚物は衛生的に処理する

おう吐、下痢などの症状のある者の吐物、便を処理するときにはこれらに直接触れないように（手袋をしたり）するとともに、処理後は手をよく洗うなどしましょう。

また衣類が汚物で汚れた場合には、他の衣類と区別して洗濯するようにしましょう。



### ・RSウイルス感染症（急性細気管支炎）

RSウイルスの感染による乳幼児の代表的な呼吸器の感染症です。毎年、冬季に流行し、乳児の半数以上が1歳までに、ほぼ100%が2歳までに感染します。そして、何度も感染と発病を繰り返すのも特徴です。

#### 症状

感染後4～5日の潜伏期ののち、鼻汁、咳、発熱、喘鳴を伴う呼吸困難（ゼイゼイ・ヒューヒュー）などの症状が現われます。通常は数日～1週間くらいで軽快します。

#### 治療

対症療法が主になります。発熱に対しては冷却とともに、解熱薬を使用することもあります。咳に対しては、痰を切りやすくする薬や気管を拡げる薬が使われたりします。

脱水気味になると、喀痰（かたん）が粘って吐き出すのが困難になるので、水分の補給をしてあげましょう。飛沫や接触により感染するので、手洗いやうがい、マスクの着用も有効です。

### ・インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。12月から3月にかけて流行します。

#### 症状

潜伏期間は1～3日。風邪の症状に加え、発熱（38℃以上）、頭痛、関節痛、強い倦怠感が主な症状です。

#### 治療

抗インフルエンザウイルス薬がありますが、その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。

また、安静と十分な睡眠、水分・栄養補給が大切になります。