

インフルエンザの予防と対策

小児インフルエンザの
予防と対処法について

この季節になると流行するインフルエンザ。その症状は、大人でもかなりの身体的な負担がかかります。ましてや子供ともなると、その身体的な負担はいうまでもありません。今回は小児インフルエンザについて、その予防と対策についてお話しいたします。

△文責・佐賀県医師会 小児科医部会 山田 孝▽

■症状と予防策■



インフルエンザは2日前後の潜伏期間の後に、発熱(高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、咳・鼻汁が現われ、全身症状が強いのが特徴です。今シーズンはここ数年流行の見られなかったAソ連型がほぼ9割、病院を受診する方の8割が小児です。インフルエンザは予防接種を受けた方でも、年齢が低いほどかかってしまう可能性が高くなります。ここでは、学童や幼児の予防接種以外の予防法と、かかったときの対処法を注意点とともに説明します。

インフルエンザは、咳、くしゃ

表1 ●インフルエンザの予防●

- 外出時はマスクを着用しましょう。
- 帰宅時に手洗い、洗顔、うがいをしましょう。
- 適度な湿度(50%)を保持しましょう。
- 十分な休養を取りましょう。
- バランスのとれた栄養を摂りましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控えましょう。

み、唾液と共に放出されたウイルスを、口や鼻から吸入することによって感染します。さらに、乳幼児では鼻水やよだれも感染の原因となります。

表1に一般的な予防対策を示します。これらのなかでもマスクと手洗いは効果的です。



表2に厚生労働省が推奨している「咳エチケット」の概要と乳幼児の場合の注意点を示します。

表2 ● 厚生労働省推奨「咳エチケット」の概要と乳幼児の感染予防 ●

- 咳・くしゃみはティッシュなどで口と鼻を押さえ、人から顔をそむけ、1 m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋付きのごみ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人は、マスクの説明書に従って正しくマスクを着用しましょう。
- 乳幼児の鼻水や唾液は、手でぬぐう前にティッシュで拭き、すぐに手を洗いましょう。
- 乳幼児の集団生活で、個別のタオルを使用している場合、触る度に手洗いをしましょう。
(※集団生活では、タオルなど他児との共用はやめましょう)
- 保育士の方の着衣に鼻水や唾液などが付着した場合、着替えるかよく拭き取って消毒をしましょう。

■ マスクの効果 ■



マスクには飛沫の進入・拡散防止、のどの保湿・保温とすぐれたメリットがあります。一部の大人の方(特にご年配)ではインフルエンザにかかっていても、微熱程度で自覚がないまま経過する場合があります。託児施設を利用しない乳児のほとんどは同居家族からうつることが多いので、ただの力ゼと思ってもマスクが有効です。

また、乳幼児の場合は、衛生的な習慣がまだできていませんので、鼻水を手でぬぐったり、指しゃぶりをするお子さんは、他の人とウイルスをやりとりしないように、保護者の配慮が必要になります。人混みは避けるのが基本です。外出する場合は、多数の人が



触れる部分(手すり、ドア、貸出ベビーカーなど)に、ウイルスが付着していることがありますので、なるべく素手で触れないようにして、こまめに手洗いを行いましょう。手洗いは指先まで丁寧に洗い、拭き取りは布タオルの共用より使い捨てペーパータオルが最適です。インフルエンザウイルスは粘膜からの進入が早いので、うがい効果を期待するには、こまめに行う必要があります。空気の乾燥にも注意しましょう。加湿器を使用し、別個に温湿度計を置き、部屋の湿度をチェックしましょう。

次はインフルエンザにかかったかなと思ったときからの対処法を表3に示します。

表3 ● 子どもが発熱したりインフルエンザかなと思ったとき ●

- 夜間から発熱して朝に解熱していても、登校・登園は見合わせて様子を見ましょう。
(※解熱剤で熱を下げて登校・登園させるのはやめましょう)
- 迅速検査をご希望の場合は、高熱が出てから6～12時間以降を目安にしましょう。
- 遅くとも48時間までには医療機関を受診させて診察を受けましょう。
- 少なくとも2日間は一人にならないように配慮しましょう。
- 安静にさせて、十分な睡眠・休養をとらせましょう。
- 暑すぎず、寒すぎず、本人が快適な環境に保ちましょう。
- 水分を十分に補給し、消化の良いものを与えましょう。
- 熱が下がって元気でも、すぐに登園・登校せず、医師の指示を守りましょう。



治療と対応策



最近「インフルエンザの検査」の認知度も上がり、発熱と同時に受診され、検査をご希望になられる場合がありますが、発熱直後に一般的な方法で迅速検査を行っても、約半数で正しい結果が得られず、適切とはいえません。心配な場合はすぐに受診して頂いて良いのですが、状態が悪くなければ、検査のタイミングを計って受診して頂くのも良いでしょう。検査の種類も種々あり医療機関ごとに説明も異なってきますが、目安としては、 38.0°C 以上の発熱から少なくとも6時間（または12時間）以上で、遅くとも48時間以内です。抗ウイルス剤の効果的な服用のためには、この間に早めに受診し

ましょう（一部の医療機関では早期診断が可能な場合もあります）。

注目されている異常言動・行動は、幼児から大人まで認められ、突然目を覚ましてから起こるケースが多いことや、タミフルを服用した方が少ないことなど（中間報告）が報じられました。現在はタミフルの10代への投与を差し控えて、研究・調査が進められているところです。何も服用していなくても起こりますので、2日間は監視が必要です。

小児の場合に使用できる解熱剤は薬効成分がアセトアミノフェンのみのものだけです。使用基準は体温だけで判断せず、本人が「つらい、耐えられない」と感じているかどうかを観察して適切に使いましょう。充分に下がないこともありますが、それだけなら多くは問題ありません。

冷却シートは使わなければいけないものではなく、心地よく使用することが大事です。使い方によっては、安静を妨げる場合がありますので注意しましょう。

水分補給としては乳児では母

乳、ミルクで十分ですが、乳児用イオン飲料を加えてもよいでしょう。年長児以上なら、イオン飲料、スープ、ジュースなど欲しいものでも結構です。食べ物も消化のよいもので欲しいものを与えましょう。

様子をよく観察して、心配なことや気になることがあれば再診してください。けいれん・意識障害があれば、速やかに入院治療が可能な病院の受診が必要となります。

登校（登園）は、抗ウイルス薬（タミフル、リレンザ）や麻黄湯を服用していない場合、一般に解熱後2日を経過するまで出席停止となります。抗ウイルス薬などで早く解熱しても、感染力はまだ残っています。感染拡大防止のためには、すぐに登校（登園）せず、医師の診察を受けて確認しましょう。



平成20年3月1日(土)～7日(金)は子ども予防接種週間です。



4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう！

特に4月から小学校に入学されるお子さんで、平成19年4月以降、麻しん・風しんの予防接種をまだ受けていない方は、是非、この機会をご利用ください。

- 予防接種に関する質問はかかりつけ医にご相談ください。
- 予防接種実施医療機関（接種希望者は予約してください。）については、最寄りの郡市医師会、市町窓口又は、県医師会へお問い合わせください。