



今のままで大丈夫です。

例えば発熱で受診する場合、熱に気づいてすぐに受診する人もいれば、4日目の熱で受診する人もいます。発熱そのものが不安であればすぐに受診するでしょう。4日経っても熱が下がらないことが不安であれば4日目の受診となります。どちらか正しいということはありません。不安そのものは主観なので、他人から否定されても不安が治まることはありません。高いところを怖いと思う人に「たいした高さではないから怖がるな」と言われても、高さについての恐怖は消えません。

親の不安は、「子どもの様子が自分の思い通りにならないことに安心できない状況」と言い換えることができるかもしれません。赤ちゃんの顔はすべすべのはずなのにカサカサしている、もっと母乳を飲むはずなのに飲んでくれない、いつもは寝ている子が咳で目を覚ましてしまう、朝になっても子どもがすっきり起きてこない、子どもが学校に行けない、子どもがゲームばかりしているなど、親が思い描く「健康な子ども像」から外れていて、その状況が元に戻らないことが不安になるのです。子どもが咳をしても、「明日の朝には治まっているかな」と予想して、実際に翌日に咳が落ち着いていけばきっと受診しないことでしょ。

その不安になる状況を症状と言いますが、けいれん、意識障害など緊急性のある症状ではなく、血圧や脈拍の異常などの重篤な所見がないことが確認できれば、症状そのものは心や身体が必要としている一つの表現です。症状そのものは悪いものではない、悪いことをしているわけではありません。インフルエンザで熱が出たからといって子どもを叱る人はいません。花粉症で鼻水が出たことを非難される筋合いはありません。満員電車で咳をすると嫌がられるかもしれませんが、症状が出ることはある意味必然です。

咳、鼻水、嘔吐、下痢、発疹、発熱、痛み、痒み、声が出ない、食欲がない、夜に眠れない、朝起きられない、学校に行けない、夜尿、勉強しない、ゲームばかりしている。これらはすべて症状です。怒られたから治るということはありません。実はそのほとんどは自然に治まるのですが、心配であればまずは受診してください。小児科医は診断して、見通しを立てて、治療します。多くの症状そのものは、今のままで大丈夫です。慌てる必要はないでしょう。

インフルエンザ流行中

インフルエンザA型の増加に伴い、学級閉鎖や学年閉鎖も増えています。インフルエンザの感染力はコロナよりやや落ちる程度ですが、潜伏期間は1~3日なので家族内では感染することが多いようです。「熱が出たので検査してほしい」という受診希望が毎日多くありますが、インフルエンザの抗原検査はある程度身体の中でウイルスが増えてこない検査の綿棒にウイルスが付いてこないで陰性になることが多くなります。

■検査のタイミング（目安として発熱してから8~12時間以降）

- ・夕方に熱が出た場合、翌日以降の検査
- ・朝は登園、登校したけれど熱が出て早退してきた時は翌日の検査

自宅にカロナール（アセトアミノフェン）があって、様子が落ち着いているようであれば急がなくても良いでしょう。月齢が小さなお子様やゼーゼーして呼吸が苦しそう、その他に心配な症状がある時には検査のタイミングを待たずに受診して下さい。

インフルエンザと診断されても特効薬があるわけではありません。抗ウイルス薬のタミフルやイナビルはありますが、症状が出てから48時間以内に使用すれば熱を1日だけ短くする効果があるといわれています。薬を使用しても熱が4~5日続く場合もあります。インフルエンザ脳症などの合併症を予防することはできません。治療は基本的には対症療法となり、熱や関節痛、頭痛には解熱鎮痛剤のカロナール（アセトアミノフェン）を内服する。咳、鼻水、嘔吐、下痢がある時には症状によって内服することになります。

インフルエンザの特徴として熱が2~3日続き、一旦1~2日下がってまた熱が上がる場合があります。二峰性の発熱と呼ばれインフルエンザではよくあります。2回目の熱が出るころから咳や鼻水が増えることが多いようです。

●登園・登校許可証

最近ではほとんどが保護者が記載すれば良い形式になっています。病院の許可が必要な場合は登園、登校ができる日からしか書くことができないので、経過によっては朝に受診をして少し遅れて登園、登校してもらうことになります。

●インフルエンザワクチン

インフルエンザに罹った後でも他の種類のA型やB型に罹る可能性があるので予防接種はお勧めします。

崎山先生の当番日



『府中市民保健センター』042-368-531.

11/4(土) 夜間診療(19:30~22:00)

