



●Kero Kero 通信●

第 285 号



崎山小児科・院内報

12 月 2022 年

年末年始にむけて穏やかに過ごしましょう。

世の中には様々な情報が飛び交っています。ほとんどは無責任な憶測で、専門家がデータを元に語っているとしてもその多くは予測の域を超えません。意外性がある、衝撃的だ、そんな情報は興味を引くので、多くの人に伝わりやすく、結果として「皆が知っている情報」となります。2011 年の原発事故で、「放射能の影響で子ども達に癌が増える、大変だ」と言われていた情報もいつのまにか消えてしまいました。「この冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行だ、熱が出たらすぐに検査が必要だ。」そんな雰囲気作り上げられている気がします。

崎山小児科では今年の 1 月から 12 月までに約 1,600 人の新型コロナの患者さんを診断しました。その多くは子どもと親の世代ですが、生後 2 か月の乳児が一人だけ、新型コロナ以外の病気が疑われたので入院しましたが、翌日には退院しています。それ以外の子ども達は誰も入院していません。使う薬も解熱剤や鎮咳去痰薬、整腸剤程度でした。実は、子どもに使える新型コロナの治療薬はありません。基本的には自宅で 7 日間の経過観察だけです。悪性腫瘍などは早期治療で予後がよくなるので早期受診、早期診断に十分意味がありますが、新型コロナは治療がないので、今日診断しても、明日診断してもやることは一緒です。自宅療養期間も検査した日ではなく、発症日が基準となるので、検査が遅れても療養期間は延びません。また未成年の新型コロナで重症になるのは、肺炎ではなく脳炎・脳症や心筋炎などです。症状として意識障害、けいれんがあれば緊急性がありますが、咳がひどい、高熱、咽頭痛などは辛さという点では大変ですが、病気としての重症度は示していません。また、インフルエンザはタミフルなどの治療薬があるのも事実ですが、治療薬を使って期待できる効果は有熱期間が一日短くなる程度で、WHO も入院患者以外には必須の薬として扱っていません。

これから冬に向けて、風邪が流行することは十分予想できますが、熱や咳で一分一秒を焦ることはありません。お子様の症状が心配であるなら、落ち着いて受診して下さい。時折笑顔が見られる程度なら、解熱剤で自宅安静でも問題ないでしょう。



子どもの咳

冬の寒さを感じる季節になりました。咳、鼻水の症状の方が増えています。咳で夜眠れない、咳込んで食べたものを吐いてしまう、ミルクが飲みづらいなど、日常生活に支障がでて心配になりますね。悩ましい咳について考えてみましょう。

●咳の役割

外から入ってきたウイルスや細菌、ほこりなどの異物を取り除こうとする体の防御反応です。異物が入り込むと咽頭や気道の粘膜表面にある咳受容体を刺激し、その信号が脳の咳中枢に伝わると横隔膜や肋間膜などの呼吸筋に指令がでて咳となり、体の外へ追い出します。咳には気道に溜まった痰を外に出す役割もあります。診察の時に医師が、胸の音を聴診してきれいな音をしているのは、頑張って咳をしてくれたお陰で気管支炎、肺炎にならないように病原体を追い出しているからです。

●痰が出るしくみ

気道は、細かな毛（繊毛）と表面を覆う粘液で保護されています。粘液で病原体や異物を絡めとったものが痰になり、気道に炎症があると増えて粘り気が強くなります。痰は、外に向かって追い出そうとする繊毛運動と咳の反射によって体の外に出されます。

●夜になると咳が出る

リラックスしている時、眠っている時は、副交感神経の働きで体の緊張が緩んで気管支が狭くなり、鼻水や痰などの分泌物が増えるので、咳が出やすくなります。また、仰向けで寝ると鼻水が喉に落ちて刺激になり咳込みやすくなります。日中よりも咳がひどくなったように感じますが、悪化しているわけではありません。

●咳のケア

- ・こまめな水分摂取やうがいで喉を潤す
- ・室内に洗濯物を干したり、加湿器を使用する（湿度 50~60%）
- ・夜中に咳き込んだら、縦抱きをしたり、座らせて背中を軽くトントンする
- ・就寝前に鼻吸いや鼻をかんでから休む

- ・咳込んで吐いてしまう時は、食事は少なめに。乳児は母乳、ミルクの 1 回量を減らし回数を増やしましょう。

●こんな時は受診しましょう

- ・ゼーゼー、ヒューヒューしている
- ・走った後のように肩で呼吸をしている
- ・息を吸う時に肋骨と肋骨の間が凹む呼吸をしている
- ・顔色や唇の色が悪い
- ・息苦しくて横になることができず、起きてしまう

崎山先生の当番日

『府中市市民保健センター』042-368-5311

12/29(木) 夜間診療(19:30~22:00)



ケロケロひろば 年内はお休みさせていただくことになりました。再開時にはぜひご参加お待ちしております。