ちいさな芽

NO. 194

令和7年9月30日(火)

申孝福祉会　看護師　山本　洋子

秋風が心地よく、過ごしやすい季節になりましたね。たくさん外に出かけ、秋を満喫したいと思っています。朝晩の気温の寒暖差で、体調を崩しやすくなります。日中はまだ暑いので、半袖に羽織るものを着て調整したり、長袖の中の肌着は薄手にしたりと、厚着になりすぎないように注意して過ごしていきましょう。

秋に流行しやすい感染症

秋になると、気温が低くなり、加えて湿度も低くなるため、秋のウイルスが活発に活動し始めます。夏のウイルスと違って、呼吸器に症状が出やすいのが特徴です。気になる症状が見られた場合は、早めの病院受診をお願いします。

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという微生物が原因の肺炎です。痰は少なく、コンコンと乾いた咳が特徴で、長く続きます。潜伏期間は2～3週間と長めで、潜伏期間中に大人に二次感染することもあります。普通の風邪と見分けがつきづらいため、乾いた咳が続く場合は、病院を受診しましょう。ホームケアは、水分を補給し、安静を保つことです。治療として、根治するためには、抗菌薬が必要です。ただし、効果のある抗菌薬(抗生物質)は一部に限られているため、医師から処方された薬のみを使用しましょう。

RSウイルス感染症

RSウイルスが原因で起こる、呼吸器疾患です。マイコプラズマ肺炎同様、風邪のような症状と乾いた咳が特徴です。鼻水、咽頭痛、咳、発熱などが見られ、通常は1～2週間で軽快します。しかし、重症化すると、ひどい咳や、喘鳴(ゼーゼーした息)、呼吸困難が見られ、気管支炎や細気管支炎、肺炎などの合併症を引き起こします。1歳未満、とくに6カ月未満の乳児が感染すると重症化する確率が高く、入院が必要となることがあるため注意が必要です。痰が詰まったようなひどい咳、ゼーゼー、ヒューヒュー喉が鳴る音(喘鳴)、呼吸が浅くて早い、発熱が続いているなどの症状がみられた場合は、早めに病院を受診しましょう。潜伏期間は2～8日で、呼吸器症状がある間は感染力が強いです。また、症状が消えてからも1～3週間は感染力があります。治療としては、特効薬はありません。発熱には解熱剤、苦しい呼吸には鎮咳去痰薬、気管支拡張剤などが処方されます。細気管支炎や肺炎を併発した場合は入院治療となることがあります。ホームケアとしては、他の風邪と同じように、水分補給、睡眠、栄養補給、保温をして安静に過ごし経過をみていきます。とくに脱水気味になると痰が粘って吐きだしにくくなるので十分な水分補給を行ってください。

溶連菌感染症

溶血性連鎖球菌という細菌が原因で起こります。発熱と喉の痛み、嘔吐から症状が始まります。その後、かゆみを伴う赤く細かい発疹が、体や手足に現れたり、舌にイチゴのようなブツブツが発生します。熱が下がると、手足の皮膚がむけることもあります。潜伏期間は2～5日間です。溶連菌は、別な大きな病気(合併症)の原因になりやすい細菌です。合併症には、リウマチ熱、急性糸球体腎炎、猩紅熱などがあげられます。そのため溶連菌を完全に退治するまで、10日間～2週間ほど抗生物質を飲み続ける必要があります。ホームケアとしては、のどごしがよく、消化の良い食べものを食べさせてあげることです。また、水分補給も十分に行ってまげましょう。

◎マイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症、溶連菌感染症は、登園届が必要な感染症になります。必ず、登園してもよいか、医師に判断を仰いでください。

◎これらの感染症の予防方法は、通常の風邪と同様に手洗い、うがい、消毒になります。