

2019年12月2日

菊名愛児園
園長 伊藤 愛
看護師 長谷川 安

保健だより

今年もだいぶ冷え込みが日に日に厳しくなっています。日中は暖かい日もありますが、体調管理が難しいです。体調が酷くなる前の予防や休息をしっかりと、元気な体で年末を過ごし、新しい年を迎える準備をしていきましょう。

*「溶連菌感染症」

溶連菌は、以前は「溶解性連鎖球菌」と呼ばれており、この菌に感染して起こる病気が「溶連菌感染症」です。溶連菌には健康な体には害のないものから病原性の強いものまでさまざまな種類があり、小児科で問題となっているのが咽頭炎を起こす「A群β型溶連菌」です。感染しても無症状の場合が多いのが特徴ですが、実は害毒が強く大きな病気になり易いということでもよく知られた細菌です。溶連菌感染症は子どもの病気というイメージがありますが、大人の発症もあるので油断は禁物です。

<特徴・症状>

「A群β型溶連菌」が引き起こす急性咽頭炎のほか、扁桃炎、しょう紅熱、急性糸球体腎炎、リウマチ熱など溶連菌感染で起きる病気はさまざまです。中でも子どもに多い急性咽頭炎は、通常の風邪よりも熱が高く、のどの粘膜が赤く腫れて強い痛みを伴うのが特徴であり、発疹や舌の表面に赤いブツブツができる「莓舌」や舌の皮が剥がれるなど、さまざまな症状が現れます。扁桃腺が腫れて膿が溜まるのも典型的な症状です。また、合併症を引き起こしやすい細菌とも言われています。「冬期」「春～初夏」の年間2回の流行時期が見られます。

<感染経路と潜伏期間>

溶連菌の主な感染経路は「飛沫感染」。患者の咳やくしゃみによって菌を含んだ唾液などの飛沫を吸い込むことで、呼吸器系に感染します。家庭や学校などの集団での感染が多く、中でも姉妹兄弟は最も感染しやすく約50%、親子間では約20%との統計があります。潜伏期間は2～5日で、多くの場合、発熱、咳、のどの痛みから発症します。

<予防法>

溶連菌は健康な状態の保菌者が多く、かつ他人に感染力を持っていることがわかっています。家庭内はもちろん人が多く集まる場所ではマスクを着用し、手洗い・うがいを徹底しましょう。もし溶連菌感染症にかかってしまった家族がいる場合は、同じコップや食器を使うことは避けましょう。

<対処・治療法>

溶連菌感染症はウイルス性の風邪と異なり、自然に治ることはありません。疑わしい症状が2日以上続く場合は、すぐに受診してください。治療には抗生物質を服用し、通常2～3日でのどの痛みが緩和され熱も下がります。ただし、完全に治すためには1週間から10日程度は薬を服用する必要があります。症状が良くなってきたからといって自己判断で服用をとめてしまうと再び溶連菌が増殖し、症状が悪化し急性糸球体炎やリウマチ熱などの合併症を引き起こすことがあります。医師に指示された期間、用法や容量、服用回数をしっかり守って内服を続けることが大切です。

*他にも注意したい冬の感染症

- ・インフルエンザ・・・38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状。飛沫感染、接触感染。
- ・ノロウイルス感染症・・・特に冬期に流行。経口で感染し、ヒトの腸管で増殖。嘔吐、下痢、腹痛。
- ・ロタウイルス感染症・・・急性胃腸炎、0～6歳にかかりやすい。感染力が強い。
- ・マイコプラズマ肺炎・・・「肺炎マイコプラズマ」細菌によって起こる呼吸器感染症。冬に増加する傾向。患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触することにより感染。

*みんなで守ろう「咳エチケット」～冬の感染症から身を守るために～

RSウイルスや溶連菌をはじめ、感染症の感染経路の多くが咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染する「飛沫感染」です。手洗い・うがい、マスク、免疫力アップなどの対策に加え、ぜひ実行したいのが「咳エチケット」。万が一感染症にかかった時には、他人に移さない配慮も大切です。エチケットを正しく守って、みんなで感染症を予防しましょう。

point1.咳・くしゃみは口と鼻をカバー

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおきましょう。飛沫をできるだけ拡げない配慮が、感染の拡大を抑えます。

point2.使用後のティッシュはすぐゴミ箱へ

使用したティッシュにはウイルスなど病原体がたくさん付着しています。ポケットやバッグにしまわず、出来るだけすぐにゴミ箱に捨てましょう。

point3.とっさの時は袖などでカバー

とっさの咳・くしゃみは、出来るだけ手ではなく袖や上着の内側でおおきましょう。手でおおった時は、手にウイルスが付着している恐れも。病原体を他に広げないよう気をつけ、速やかに手を洗いましょう。

