

夏に気をつけたい子どもの病気。

夏カゼ、皮膚トラブルなど、知っておきたい対処法。



夏は子どもたちの行動範囲も広がり、いろいろなトラブルや病気が心配な季節。暑さや湿度でウイルスや細菌が繁殖し、暑い日差しは気がつかぬうちに子どもの体力を低下させることも。抵抗力が落ちてくると夏カゼや皮膚トラブルなどさまざまな病気にかかりやすくなります。夏に多い子どもの病気について、症状やホームケアの方法、注意点などを、藤田小児科医院の藤田位院長にお聞きしました。



回答者
藤田 位さん

ふじた・たかし
昭和52年神戸大学医学部卒業、昭和58年高砂市民病院勤務、昭和62年西脇市立西脇市民病院勤務を経て平成5年藤田小児科医院開業。来院する子どもとその母親とのコミュニケーションを基本に地域に密着した小児医療を目指す。ホームページには西脇市、三木市、小野市、加東郡、加西市における感染症の発症件数などの情報を掲載。日本外来小児学会理事、兵庫県小児科医会理事などを勤める。
<http://www.fujitaclinic.or.jp/index.html>

Q 暑い時期に注意したい子どもの病気とは？

A 夏は子どもは体力が落ち、いろいろな病気にかかりやすくなります。最も多いのが、3大夏カゼと言われるカゼの症状です。これらはウイルス感染によるもので、発熱や炎症などを伴い、保育園や学校で流行する傾向があります。また薄着になり、汗をかくことで皮膚のトラブルが発生しやすくなるものも季節。キャンプや水遊びなど外で遊ぶ機会が増えるので、熱射病・熱中症にも注意しましょう。

Q 3大夏カゼとは？ どういう病気ですか？

突然の発熱が始まり、38〜40度の高熱が2〜3日続く。のどの奥に小さな水ぶくれができ、痛くて食事ができなくなることも。プリンやアイスクリームなどの飲み込みやすいものを食べさせて、脱水症状に気をつける。学校などは熱が下がって口の痛みがなくなるまで4〜5日は休ませる。

Q 皮膚のトラブルで、気をつけたいことは？

A 皮膚の汗腺や毛穴の数は一生変わらませんが、そのために子どもは大人に比べ高密度なため皮膚のトラブルが多くなるのです。また薄着で肌の露出が多くなり、汗をかいてそのままにしたり、自分でケアしにくいことも原因のひとつ。子どもの3大皮膚トラブルと言われる虫刺され、アセモ、とびひについて知っておきましょう。

虫刺され

夏は蚊やダニ・ノミなどが増え、刺されるとかゆみがあり皮膚が腫れる。無理にかくと菌が入りひどくなるので、早めの対処を。刺された箇所を消毒し、かゆみ止めの塗り薬などを塗る。ハチや毒蛾などに刺された場合はすぐに小児科を受診する。

アセモ(汗疹)

汗腺が汗やホコリでふさがれて炎症が起きる。額首のまわり、背中など汗の出やすいところに丘疹(小さなブツブツ)が出る。汗をふき、皮膚や爪などを清潔に保つよう気をつける。小さな赤いブツブツが多発するかゆみは、かき過ぎてかきすぎないよう注意。

とびひ

虫刺されやアセモ、湿疹などをかいてつぶしたところに、ブドウ球菌や溶連菌細菌などが感染し、かゆみや炎症を起こす病気。ウミを持った水ぶくれやカサフタなどができる。治療は抗生物質の塗り薬、飲み薬を用いる。感染力が強く、少しの傷があっても広がるので、完治するまで要注意。家族間でも、タオルの共有は避ける。

Q ほかに夏場に気をつけたいことは？

A 野外活動が多くなるため、暑さや直射日光によるトラブル対策は十分に。高温多湿のため

細菌が短時間で繁殖する夏場は、食中毒も注意を左表参照)。小さな子どもは遊ぶことに夢中になって、知らず知らずのうちに重い症状を引き起こしてしまつことも。また、熱射病や日焼け、アタマンリニなど、いずれも大人でもかかる病気ですが、子どもは放っておくと症状がひどくなる場合があるので、十分に注意が必要です。

熱射病

運動や暑さによる体温の上昇で体の障害が起ることを熱中症といいますが、体温が40度を越え、汗が止まらなくなつた症状がひどいものを熱射病といふ。外出時は帽子の着用を

日焼け

直射日光を長く浴びるとやけどのように赤くなることも。長袖の着用、日焼け止めを塗るのが効果的。

アタマンリニ

頭髪に1〜3mmの卵や成虫が寄生し、かゆみを伴う。専用のスチリンシヤンブで駆除する。保育所や学校で流行することもあるので、感染情報を確認するよう。

子どもの病気は大人がしっかりと見守り、早めに対処するよう気をつけてください。いつも様子が違う、症状がおかしいといったときは、早めに小児科を受診し相談してください。

知っておきましょう。

食中毒の原因菌・感染症と症状

食べ物や飲み物に細菌や有毒物質が入り、それを飲んだり食べることで起こる。暑い夏は短時間で細菌が繁殖するので要注意。数種類ある菌によって感染源や症状が異なるので、ポイントを知ってしっかり予防しよう。

原因菌と感染源	症状→	下痢	嘔吐	腹痛	発熱	マヒ
ブドウ球菌 ×賞味期限を過ぎたお弁当など ×調理する人の手・指から感染		○(水様便)	○	○	○	×
サルモネラ菌 ×生肉・加熱不十分の食肉・感染した卵 ×汚染されたまな板・食器から感染		○(水様便)	○	○	○	×
大腸菌 ×加熱不十分の食肉 ×感染者の便で汚染された手・指→経口感染		○(時に血便)	○	○	○	×
カンピロバクター ×汚染された食肉、水 ×鶏肉調理に使用した包丁で生野菜を調理→経口感染		○(粘血便)	○	○	○	×
ボツリヌス菌 ×菌の繁殖したハチミツ・缶詰・真空パックなど ×嫌気性菌であるため缶詰・真空パック内の食材が原因となり得る		×	△	△	△	○

症状が ○=あり、×=なし、△=なしが一般的

「チャイルドヘルス2002年8月号 田原卓浩「夏にかかりやすい病気」

やってみましょう

外出時に気をつけたい子どもの服装

子どもは遊ぶことに夢中になって、症状が出ても対処せず、気がつけば重い症状を起こすことも。大人が見守ることが大切ですが、目の届かないところでも病気になるように、服装や皮膚ケアでしっかり予防を。

帽子

顔だけでなく首の後ろも隠れるようにつばの広い帽子を必ずかぶる。

日焼け止め

肌に負担の少ないと言われている紫外線散乱剤使用、ノンケミカルでSPF値は20〜40、PA++のものを。

水筒

水分補給のために水筒を持参。イオン飲料を薄めたものでも可。のどがかわく前にこまめに飲む。

洋服

夏でもなるべく長袖を着るように。日焼け防止には薄手でもOK。防虫には少し厚手が有効。

