

mimiNo.37
かぜとインフルエンザ

大津市民病院 呼吸器科 中西 雅樹

【普通のかぜとインフルエンザの違い】

普通のかぜは、のどの痛み・くしゃみ・鼻汁・鼻づまりなどが中心で、全身症状はあまり見られませんが、インフルエンザの場合は、のどの痛み・鼻汁などの他に、39℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が強く見られます。更に、気管支炎・肺炎、小児では中耳炎・熱性けいれん、また脳炎・脳症を併発して死亡するといったケースも指摘されています。

【インフルエンザの治療】

早めに治療することは、自分の体を守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも大変重要なことです。最近、体内でのインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が開発され、病気の期間や症状の軽減に効果を発揮しています。ただし、治療効果をあげるためには症状が出てからなるべく早く薬を服用する事が大切です。インフルエンザウイルスは体の中で急激に増殖する特徴があるため、早期であればあるほど、体の中にかかえるウイルスの量が少なくてすむからです。早めに医療機関を受診し、医師に相談するようにしましょう。なお、市販のかぜ薬は、発熱や鼻汁、鼻づまりなどの症状を和らげることはできますが、インフルエンザウイルスや細菌に直接効くものではありません。

【インフルエンザの予防】

C 空気が乾燥すると、インフルエンザに罹患しやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いは、かぜの予防と併せておすすめします。またインフルエンザワクチンは、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を減らすことが可能です。特に65歳以上の高齢者や基礎疾患（気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症など）を有する方はインフルエンザが重症化しやすいので、ワクチンの接種をお勧めします。

【診断が遅れる様々な理由】

- ① 普通のかぜだと思い込み、市販のかぜ薬を続けていた。
- ② 仕事に追われて初期症状に気が付かなかった。
- ③ 悪寒がしても解熱剤だけで対応していた。
我慢して一晩寝ていたが、余計にひどくなった。
皆さん、心当たりはありませんか？ご自身で判断せず、早めに医療機関にご相談ください。
！

mimi No.39

子どもの発熱

大津市民病院 小児科 中嶋敏宏

子供はしばしば急に熱を出しお父さんお母さんを心配させますが、実は発熱はそれほどこわい症状ではありません。42℃以上でなければ熱だけで脳に障害が出ることはありませんので、落ち着いて対処しましょう。

子どもはもともと平熱が高く変化しやすいので、38℃までなら様子を見ましょう。38℃以上ならば何らかの病気があるかもしれないので安静が必要です。とくに厚着にする必要はありませんが、体温が急に上がる時には寒がって震えたり手足が冷たくなることがありますので、そんな時には衣類や毛布を多めにします。ただし熱が上がりがきつて暑がるようになればまた薄着にすることが大切です。

熱がでている時は汗が多く食欲がなくなることが多いので、普段より多めに水分を与えることが重要です。ただ、一度にたくさん飲むと嘔吐しやすいので、少しずつを何回も与えましょう。

嘔吐や下痢がひどくてぐったりしている、呼吸が苦しい、意識がおかしい、けいれんを起こした、そのような時にはすぐに病院へ行かなければなりません。逆に高熱が出ていても元気そうであれば、半日から一日様子を見てから病院に行っても大丈夫です。ただし6ヵ月未満の子供の場合は症状で判断しにくいことが多いので、早めに病院で診察を受けたほうがいいでしょう。

子どもの発熱の大部分はウイルス感染症、いわゆる風邪が原因です。身体の免疫力は体温が38℃～40℃の時に最強となるので、発熱はウイルスを退治するために役に立っています。だからできるだけ解熱剤は使わずに、腋の下や足の付け根を冷やしたり水分を補給して安静にしている方が早く元気になります。もちろんすごく辛そうなときには解熱剤を使ってもかまいませんが、子供には使わない方がよい解熱剤もありますので、種類や使い方などは医師に相談しましょう。

子どものアレルギー

mimiNo.40

大津市民病院 小児科 木原 明生

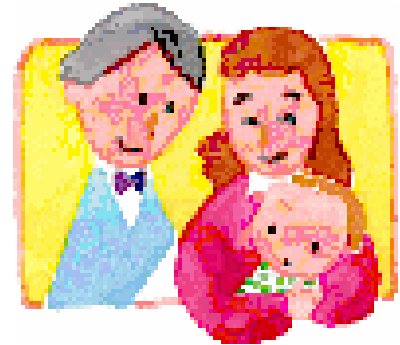
子どものアレルギーといえば、アトピー性皮膚炎や気管支喘息を思い浮かべる方が多いと思います。また、同じアトピー性皮膚炎や気管支喘息でも 一人一人症状や経過に違いがあります。例えば、アトピー性皮膚炎は主に皮膚が弱く、乾燥肌のこどもに起こりやすい病気なのですが、なかには皮膚の感染が悪化要因になっていたり、食物のアレルギーが悪化要因になっていたりすることがあります。また、気管支喘息では風邪をひいたときにゼイゼイいう、天候が悪いときに調子が悪い、ダニやホコリに弱いなど、こどもによって特徴があるものです。このように、アレルギーの病気というのは一人一人の患者によって悪化要因に違いがあり、また生活パターンも様々ですので、私達小児科医は一人一人の患者に一番負担が少なくて効果がある治療法を考えて、無理なく治療を続けられるように工夫をしなければなりません。

ところで、この数年で免疫学が進歩してアトピー性皮膚炎や気管支喘息などのアレルギーの病気の治療もずいぶん進歩しました。例えば、気管支喘息に対する吸入ステロイド療法は安全性が高く、こどもの気管支喘息を早期に治してしまえる可能性のある治療法として、最近急速に普及しつつあります。また、ロイコトリエン受容体拮抗剤という飲み薬も手軽に使用して効果も優れているということで注目を浴びています。今後数年間はこの二つのお薬がこどもの気管支喘息の治療で中心的な役割を果たすことになるでしょう。また、アトピー性皮膚炎では、かつて食物制限を中心に治療したり、ステロイドの塗り薬に対する説明が不十分であったりしたことから、何が正しい治療なのかこどもや御家族に分かりにくくなっていた時期がありました。しかし、今ではそうした混乱も解消されつつあり、アトピー性皮膚炎の治療の基本は

- ①スキンケア
 - ②ステロイドを含めた適切な塗り薬の使用
 - ③必要なこどもにだけ最小限の食物制限
- というように定着してきています。

アレルギーの病気は短期間で治してしまえるものではないため、こどもや御家族の心の中で「なんでもい

いから早く治したい」というあせりが生まれてしまいやすいものです。しかし、現在ではほぼ治療法が確立されており、計画的に根気良く治療を行えば必ず良くなることができます。深刻にならないで、前向きな気持ちで治療を行うことが何よりも大切なことではないでしょうか。



耳に強い痛みを覚えたら

大津市民病院 耳鼻咽喉科 木村隆保

耳というところは、動物（人間も動物の一種です）の生活にとって重要な器官の一つです。つまり、音や声を聞くことで、仲間同士で連絡を取り合ったり、危険を察知したりと、生活していくうえでも、身を守るためにも重要な機能です。

さて、耳に痛みを生じさせる原因としては、様々なことが考えられます。傷が付いたり、ばい菌が入ったりしてもかなりの痛みを感じますし、気圧の変化でも痛みを感じます。また、直接耳に問題が無いのに耳の痛みを感じることもあります。良く経験するのは、のどや顎の関節の痛みが耳に響いて、耳が痛いと感じる場合です。

では、まず最初に、ばい菌が入った場合ですが、場所によって病名が異なります。耳の穴の場合は、外耳炎といい、もっと奥の鼓膜と言う膜の内側の中耳というところにばい菌が入ると、中耳炎です。外耳炎の原因として多いのが、耳そうじをしていて、自分で傷を付けてしまうことです。最初は、わずかな傷でも、治りかけになるとかゆくなって、また触ってしまうということを繰り返して行くうちに、ばい菌が入って、腫れたり、膿が出たりします。急に起こる中耳炎の原因としては、風邪をひいていて、鼻のばい菌が、耳管という鼻と耳を

つなぐ管（本来、中耳の気圧を調節して耳が最も聞えやすいように調節する管です）を伝って、中耳へ到達して、炎症を起こします。この病気は子供に多く、その原因としては、子供の場合耳管が太く短いという特徴があり、ばい菌が鼻から耳へ行きやすいのです。しかし、大人でも、鼻を強くかんだりすると、急性の中耳炎を起すことがあります。

次に、気圧の変化で痛みを感じることもあります。これは、急激な気圧の変化に、さきほど説明した耳管が対応できず、鼓膜が圧によって押しされて感じる痛みです。皆さんも経験があるかと思いますが、飛行機が離陸するときや着陸するとき、エレベーターに乗っていて、耳が痛くなるのがこれです。この場合は、耳抜き（鼻をつまんで口を閉じて息を吐く）で改善することが多いです。

最後に、耳以外の痛みが耳に響く場合ですが、これは、実際に耳に何も炎症や傷がないことで診断されます。多いのが、のどの炎症から来るものです。

いずれの場合も、耳鼻咽喉科で診察を受ければ、診断が可能ですので、おかしいなと思ったら早く専門医を受診することをお勧めします。

耳の言葉あれこれ

耳（みみ）	鼓膜（こまく）
耳垢（みみあか）	内耳炎（ないじえん）
中耳炎（ちゅうじえん）	外耳炎（がいじえん）
耳鳴り（みみなり）	点耳薬（てんじやく）
耳鼻咽喉科（じびいんこうか）	
補聴器（ほちょうき）	
耳に異物が入った（みみにいぶつがはいった）	
鼓膜が破れた（こまくがやぶれた）	