

令和7年度 子育て情報

きらきら 冬号 ~No.1~



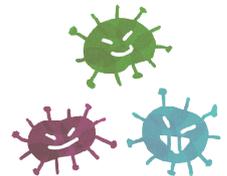
寒さがまだまだ続くこの時期、子育てに励む皆様はいかがお過ごしでしょうか。
今回より、子育て情報や役立つヒントをお届けしてまいります。どうぞご利用いただき、寒い季節を元気に過ごしてください。

1. 気をつけたい冬の感染症！

佐久市 佐久医師会様が作成している HP『こどもの病気とおうちのケア 教えて！ドクター』に掲載されている病気のうち、冬に流行しやすい感染症 4 つを紹介します！

その他の病気や育児に役立つ情報も掲載されていますので、ぜひ HP もご覧ください。

(<https://oshiete-dr.net/>)



「コロナウイルス」

コロナ対策下で子どもたちを支えるために

感染力の強いオミクロンの流行に伴い、国内でも2022年に入って子どもの新型コロナウイルス感染症が増えています。子どもの新型コロナウイルス感染症の多くは軽症ですが、グループや熱性けいれん、脳炎脳症の報告もあり、決して軽くみてよい疾患ではありません。新型コロナウイルス感染症の症状は、発熱や咳、咽頭痛、だるさなど一般的な風邪症状とほぼ同じで、それはオミクロンの場合にも同様です⁽¹⁾。

また、オミクロンの場合、小児では喉頭炎(グループ)がこれまでのコロナ感染症より起こりやすいとの報告もありますが⁽²⁾、症状は基本的に子どもがよくかかる風邪とほぼ変わりませんので、**一般の風邪とコロナ感染症の見分けは小児科医でも難しい**です。

冬になるとインフルエンザの流行も懸念されますが、その区別もなかなか難しく、周囲の感染状況や、抗原検査・PCR検査などを活用して判断することになります。

症状は？

発熱、熱性けいれん、咽頭痛、嘔吐

特に気を付ける(重症化リスクがある)のはだれ？

2歳未満(0~1歳) 乳幼児は気道が細くつぶれやすいため、風邪などの呼吸器感染症で重症化しやすい年齢といえます。

基礎疾患のある子ども 基礎疾患とは：慢性呼吸不全 重い神経疾患のある子ども(いわゆる医療的ケア児) 生まれつき心臓や腎臓の病気がある、ダウン症候群などの先天性疾患 小児がんなどで治療のため免疫が落ちている子ども、糖尿病、高度肥満児 など非常に多岐にわたるため、気になる場合は主治医に確認が必要

ただし、基礎疾患のない健康な子どもでも一定の割合で重症化することも分かってきました⁽⁴⁾。

MIS-C(小児多系統炎症候群)⁽⁵⁾

コロナに感染した子どもが、2~6週後に発熱や腹痛、下痢などの青腸症状、胸痛や呼吸苦など複数の臓器に重い症状が出る病気。(海外で主に確認) 平均年齢は8歳前後と年長児に多く、発疹や目の充血など川崎病に似た症状を示すこともあります。ただし、海外で報告がありますが、日本を含むアジアでの報告はまれです。

コロナ禍で病院を受診する目安は？

新型コロナウイルス感染症以外の気道感染症 腸重積や虫垂炎などの消化器疾患

RSウイルス感染症は 6か月から2歳に起こりやすく嘔吐や血便などの症状が出る腸重積や、乳幼児の入院が多い気道感染症です。

生後3ヶ月未満児で38℃以上の発熱がある(発熱など薬物調整しても下がらない場合)

呼吸が苦しい

- 胃で息をする
- 近くでゼイゼイが聞こえる
- 鼻の穴がびくびくしている(鼻翼呼吸)
- 鎖骨の上や肋骨の下がくぼんでいる(陥没呼吸)
- 呼吸回数が多い

目安 乳児:1分間に50回以上 幼児:1分間に40回以上 学童:1分間に30回以上

ぐったりしている(顔色が悪い)

水分が摂れず、半日以上尿が出ない

初めてけいれんした

発熱の有無だけでなくらわれず「ぐったり(普段と違う)」「水分が摂れない」場合には注意が必要。

診療時間内を受診

元気もあり、水分も摂らせてできているが気になる症状がある

受診の目安に困ったら

#8000 小児救急電話相談
小児科学会 on-line こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>
教えて！ドクター <https://oshiete-dr.net/>

子どもの救急 教えて！ドクター

インフルエンザ

毎年
接種

インフルエンザ

インフルエンザについて

冬に大流行する呼吸器の感染症で、気管支炎や肺炎、脳炎・脳症、中耳炎を起こすなど **重症化しやすい病気** です。5歳未満は入院リスクが高いとされています¹⁾。

約1~4日の潜伏期間の後、**高熱・だるさ・のどの痛み・頭痛**などが出現。

腹痛や嘔吐などの症状が出ることもあります。

熱は4~5日続くことが多く、

小児の場合は一旦解熱した後

24時間以上経ってから再び発熱することがあります。

(二峰性発熱といえます。)

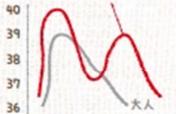
その後自然に解熱していくことが多いので、

他に症状も落ち着いていれば

慌てて病院に駆け込む必要はありません。)



子どもは解熱した数日後に再び熱が出る場合があります



症状は1週間ほどで改善しますが、乳幼児では咳が長引くことがあります。

発症後1~2日後にウイルス量は最大になり、ウイルスは発症から1週間ほど検出されます²⁾。

日本の小児の脳炎の最大の原因で、毎年100~150人が脳炎になります。

(2019/20シーズンに122例)³⁾

脳症は発熱して2日以内に起こりやすく、治療しても死亡や後遺症をのこす場合があります。

インフルエンザと診断された場合、発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)経過したら登園できます。

なお、A型と比べてB型の症状が軽いわけではなくほぼ同等です⁴⁾。

またA型に罹患してもB型の感染リスクが下がるわけではなく、両方に感染することもあります。

感染
対策

こまめな手洗いとアルコール消毒

ウイルスは体から離れても8時間感染力を維持します



予防
内服

予防内服の適応となる状況は限定的です。

- ① 病院内における集団発生
- ② 重症化リスクのある基礎疾患のある患者さんがインフルエンザ患者に接触した時等



発症後1~2日後
ウイルスが最大量



熱は4~5日続くことが多く
解熱後、再び発熱することもある

潜伏期間 1~4日 改善まで 4~5日

<参考文献>
1. CDC. Weekly U.S. Influenza Surveillance Report
2. Ig DKM, Lau LKH, et al. Clin Infect Dis. 2016;62(4):431-7.
3. 国立感染症研究所. 急性脳炎(脳症を伴う)サーベイランスにおけるインフルエンザ脳症発症例のまとめ, 2020
4. Cohen JM, Silva ML, et al. PLoS One. 2015;10(10):e0139431.



ロタウイルス性胃腸炎

定期
接種

2020年10月~

関連ページ 嘔吐・下痢 腸重積 ロタウイルス性胃腸炎

ロタウイルス性胃腸炎について

ほぼすべての子どもが4~5歳までに感染しますが、特にはじめてかかったときに重症化しやすい特徴があり生後3ヶ月から2歳未満が重症になりやすいです。

症状は?

他の胃腸炎より発熱、嘔吐、下痢の程度がひどく、脱水になりやすいです。

感染力が非常に強く、下痢になる2日前くらいから発症後10日くらいは

ウイルスを排出し、乳児が感染すると家族内にも感染が広がります。

かかってもし生後6ヶ月未満は得られませんが、繰り返すうちに症状は軽くなります¹⁾。

白色便はロタウイルス性胃腸炎の特徴のひとつですが、

他のウイルスでも白色便になることがあります。



合併症は?

けいれん 熱性けいれん、胃腸炎関連けいれんなどを起こしやすいです。

脳炎 意識障害や長引くけいれんを伴い、重い脳炎を起こすことがあります。

ロタウイルス感染症による脳炎では、脳炎の4割に後遺症が残る報告も²⁾。

腸重積 ロタウイルス感染症が原因で腸重積を起こすことも。(腸重積を参照)



治療法と処理のポイント(嘔吐・下痢を参照)

抗ウイルス薬など特別な治療はありません。

脱水に注意して水分摂取をこまめに行ってください。

なお、乳幼児では下痢止めも原則投与すべきではありません。

またロタウイルスにはアルコールの消毒効果がありません。

吐物や下痢を処理した後は次亜塩素酸ナトリウムやアイロンでの消毒が有効です。



潜伏期間 1~3日 改善まで 1週間程度

ワクチン について

経口生ワクチン。感染そのものは防げませんが、重症化予防が期待でき、接種で入院率が85%減少した報告などがあります³⁾。

↓効果は同等で、どちらかを接種します

1価(ロタリックス) 生後6週から24週になる前までに2回接種

5価(ロタテック) 生後6週から32週になる前までに3回接種

●初回接種が生後15週以降になると腸重積のリスクが上がるため、

生後8週~14週6日までの初回接種がすすめられています⁴⁾。

●口から少しこぼれても、ある程度飲み込めれば再接種は不要。

●1価と5価のワクチンを交互に接種することはできません。

ワクチンの副反応(腸重積を参照)

下痢、嘔吐、胃腸炎、発熱などが1~5%程度、腸重積があります。

1回目の接種後1週間以内に腸重積症を発症することが稀にあり(105人あたり1~5人)

早く見つけて治療することが非常に大切です。

ワクチン接種後(特に初回)7日以内は気をつけること⁵⁾

- すぐに受診
- 15~30分おきに不機嫌な様子を繰り返す
 - 何度も嘔吐を繰り返す
 - イチゴゼリーのような血便が出る

- すぐに受診
- 嘔吐症状が強く半日以上水が飲めない
 - 血便が出た
 - ぐったりしている
 - 1日6回以上ある
 - 水の様な下痢が
 - 口や舌が乾き、涙が出ない
 - 尿の量が少ない
 - けいれん

参考文献) 1)NEJM 375:1023-1028,1966;NACD 67939302
2)日本小児科雑誌 47:131-136,2020
3)Pediatrics 126:1000-1006,2010
4)日本小児科雑誌の掲載する予防接種スケジュール(2020年1月号)
5)日本小児科雑誌、ロタウイルスワクチン接種後腸重積症について(2020年)

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症について

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の児が少なくとも1回は感染するとされていますが、最近では2歳時点での感染は60%程度との報告もあり^[1]、初感染の時期は遅くなっている可能性があります。

初めて感染した場合は症状が重くなりやすく、特に生後数週間～数か月の時期においては、細気管支炎、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。通常生後数か月は母からの移行抗体のため、風邪のウイルスには感染しにくい傾向がありますが、RSウイルスはそうではない点に注意が必要です。



2歳時点での感染
ほぼ100%

初感染 生後数週間～数か月



かかりやすい季節

2015年頃までは冬に流行のピークが来ていましたが、2016年以降は9月くらいから患者が増えてきています。コロナ禍で2020年は大きな流行がありませんでしたが、2021年には3月から始まり、7月をピークに大流行となりました^[2]。



診断は？

抗原検査キットによる迅速検査を行います。この検査は原則1歳未満や入院した場合が対象です。

※ウイルスの潜伏期間が長い（1～2週間）、集団生活の中で子どもの感染を抑えることは難しく、保育園などで流行を防ぐ目的で軽症の子どもに対して無作為に行う検査ではないことに注意が必要です。

どんな症状？

潜伏期間は2～8日（典型的には4～5日）。生後数か月未満の児の初感染では哺乳不良や突然死に繋がる無呼吸発作を起こすことがあり注意が必要です。年長児や成人の再感染では重症になることは少ないです。（10万人当たりの死亡率は1歳未満で5.4人ですが、1～4歳で0.9人と低下します^[3]）



生後数か月未満の初感染
注意

感染すると発熱、鼻汁などの症状が出現します。症状改善まで7～12日ほどかかります。

年長児や成人の再感染では重症化は少



多くは軽症で済みますが、一部（15～50%）は2～3日後に咳がひどくなる、ゼイゼイする、呼吸困難などの症状が出現し、細気管支炎、肺炎へと進行します^[4]。嘔吐や下痢を伴うこともあります。

通常発熱は3～4日で下がりますが、発熱が長引く場合には中耳炎や細菌性肺炎の二次感染の可能性もあります。RSウイルス感染症では中耳炎の合併は高く、約6割との報告もあります^[5]。



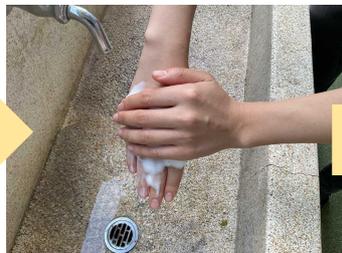
中耳炎、細菌性肺炎
の二次感染の可能性

細気管支炎、肺炎
へ進行する場合も

潜伏期間 2～8日 改善まで 多くは1週間程度



①流水で目に見える汚れを流す。



②せっけんを泡立て手のひらと甲を洗う。



③泡のなかで指先をくるくる洗う。



水で流してピッカピカ☆



④両手を合わせて指の間もしっかり洗う。



⑥手首も忘れずに！



⑦指を一本ずつねじり洗い。

正しい手洗いで
ばい菌を退治！

2. 子育て Q&A こどもの「くせ」どうしたらいいの？

<指しゃぶり>

乳児期の指しゃぶりは生理的行動のひとつで、発達の一過程と考えられています。幼児期になると、さみしさや不安を感じたときに気持ちを安定させるために指しゃぶりをすることがあります。

*アドバイス

不安や緊張をとるための行動でもあり、3歳までは基本的に見守り、4～5歳を超えても続く場合には対応を検討、6歳以降も頻繁に指しゃぶりしている場合は、積極的な対応をおすすめします。無理にやめさせようとすると他の癖に置き換わってしまったり、心理的なトラウマになる場合もあります。やめさせるのではなく、やめようという気持ちを育むことが大切です。

<爪かみ>

爪を噛む癖は「咬爪症（こうそうしょう）」とも呼ばれ、指しゃぶりが終わる3歳頃から始まること多いものです。爪や指の皮膚を傷つけることがあり、感染症のリスクが高まったり爪指の変形につながったりすることがあります。長期間続くと、本人のストレスのサインである場合もあるため注意が必要です。

*アドバイス

爪をかむようになった背景にストレスや心の変化がないか見守り、寄り添いながら、折り紙やお絵かきなど、手先を使うあそびに誘って、関心をそらすのもおすすめです。

3. 冬にはやっぱりおいしいみかん

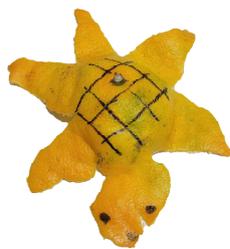
寒くなると食べる機会が増えてくるみかん。

むいたミカンの皮を使ってアートにチャレンジ！ ミカンの皮が何かに見えてくるかも！！

他にも何ができるかお子さんと一緒に考えてみるのも楽しいですよ♪



りす



かめ



へび

みんなで
やってみよう！

4. 親子で作ろう！「青菜のおにぎり」

青菜のおにぎり



◆材料（米1合分）

米	1合（160g）
かつお節	5g
小松菜	50g
うす揚げ	7g（1/2枚）
炒め油	適量
しょうゆ	小さじ1.5
酒	小さじ1.5
いりごま	大さじ1

◆作り方

- ①米は洗って、炊飯器で炊く。
- ②小松菜、うす揚げは細かく切る。
- ③フライパンに油を熱し、小松菜、油揚げを炒め、ごま、調味料で味を付ける。
- ④かつお節を皿に入れ、軽くラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤炊き上がったご飯に③④を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。