



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

夏編 ②

子どもの咽頭結膜熱（プール熱）ご注意

～あわてて薬（解熱剤）で熱を下げない～

主に中学生以下の子どもに多いのが、咽頭結膜熱です。プールを介して流行することが多くプール熱とも呼ばれています。原因不明の高熱（38～39度）が出て、のどの痛みを訴え目が充血していたら、咽頭結膜熱を疑います。この病気はウイルス感染で起こり、潜伏期間は4～7日程度あります。のどの痛みと発熱から、ぐったりして食欲もないなどの症状もありますが、あわてて解熱剤を使うのはさけて下さい。必ず医師の診断を受けて指示に従うことです。熱が気になるときは部屋を涼しくして、氷枕などで頭や額を冷ましてあげるとよいでしょう。汗をたくさん出すと熱も下がってくるので、たっぷりと水分（スポーツドリンクや麦茶がおすすめ）を摂らせてあげてください。そして、汗をかいたら下着やパジャマはすぐに交換して下さい。



■食欲がないときは

この熱は、だいたい3～5日で下がるのですが、3日間といっても子どもがまったく食べ物を食べられないのでは、栄養面が心配になります。食欲がない子どもには栄養バランスを考えて、飲めるのであればミルクやおみそ汁、ポタージュスープなどにすると栄養も多少は補えます。のどが痛いので、冷ましたスープ類やおじや、プリンやゼリーなどの冷菓などもよいでしょう。少しずつ固形食に替えていき、量は少しにして回数を多くしましょう。

■ふだんからの予防が肝心

なんといっても、ふだんからの予防が大切です。プールの後のシャワーと洗眼は、しっかりとするように教えてあげてください。プール以外でも、うがいと手洗いは普段から出来るように習慣を身につけさせましょう。

気をつけて、子どもの中耳炎

～お母さんの注意で的確な対応を～

日中は汗ばむのに夜になると急に冷え込むような時期は、小さな子どものかぜが急増します。なぜなら、汗をかいた体をそのままにしてしまい、冷えてしまうことが多いのです。しかも、かぜをきっかけに起こる中耳炎は思わぬ落とし穴があり、後々まで後遺症などを抱えてしまうケースもありますので、十分に気をつけてあげてください。

※裏面に続きます

ベスト・アドバイザー

■子どもの中耳炎に潜む落とし穴

問題点としては…

- ① こどもの場合はのどの細菌が耳管を伝って中耳炎を起こしやすい。一度かかってしまうと、繰り返してしまう子も少なくありません。
- ② 発見が遅れてしまうことがある。2歳以下の小さい子どもでは耳の症状を訴えないために、見た目は発熱だけでほかの症状がありませんから、かぜだろうと思って一般内科につれていくと、中耳炎を見過ごし悪化してしまう場合もあります。
- ③ 治療でも耳は効果が見えにくく、抗菌薬を的確に使用しないといけません。薬の量が少なくて菌を除去できなかったり、菌を残したまま治療を終えてしまうと、難治性の中耳炎に進めてしまうことになります。

■熱が出たら、まず小児科か耳鼻科へ

小さな子どもを持つお母さんは、季節の変わり目などは特に注意して、日頃の予防や体調管理を心掛けてあげることが大切です。

- ① 汗に気をつけて、こまめに着替えさせるなどかぜをひかせないようにしましょう。
- ② 小児科か耳鼻科のかかりつけ医師を決めておきましょう。
- ③ 子どもが元気もなく熱を出したら、まず、耳を触って痛いかを確認してあげましょう。
- ④ 治療中は医師の指示に従い、薬を忘れずに飲ませてください。医師に治療経過を聞き、治療が終わったときも治癒の説明をきちんと確認しましょう。

手洗いと消毒で食中毒予防

～細菌の増殖力はすごい～



食中毒が怖い季節は、家庭での予防策をしっかりと行いましょう。

菌をつけない・菌を増やさない・加熱殺菌がポイントです。

- ① 細菌は数万個に増えると中毒を起こしますが、殺菌をすると数個にまで減少します。しかし、梅雨の時や夏の暑い時期、また、秋になる頃のじめじめした時期などは寒い冬よりもはるかに増殖力が強く、時間がたつほど確実に増えていきます。魚や肉類は清潔なお店で、鮮度を確認して選びましょう。
- ② 手洗いは基本。卵や生のお肉・魚類などにも細菌がついていることもありますから、さわったら必ず念入りに手を洗いましょう。調理器具や水道の蛇口もこまめに洗いましょう。まな板やふきんはできれば天日干しをすると効果的です。
- ③ 常温に長く置いておくと、食品だけでなく台所用品・食器類にも菌は確実に増えて行きます。

キッチンでの予防チェック!

- ① 冷凍庫・冷蔵庫をフルに活用すること。冷蔵庫でも細菌が増殖してしまうこともあるので、購入日をラップに記入しておくといでしょう。また、食品は重ねておかないようにすること。
- ② 調理前後には、まな板・包丁・ふきん(スポンジ)・食器類を殺菌しましょう。
- ③ 食べ残しは腐りやすいので捨てましょう。