



## スマイル通信 2017年1月号 Vol.23



### あけましておめでとうございます！

寒さが厳しくなってきていますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

私は朝起きると寒くて、一目散にコタツに入ってしまいます。コタツは快適ですね。あまりにも温かく、自分自身に「さあ～仕事だ！がんばらないと～」と言い聞かせて、やっとの思いで離れがたいコタツと別れて仕事に向かいます。コタツは本当に良い文化ですね。朝のコタツのひとつのおかげで体も心も温かくなって、毎日頑張る仕事に行ける気がします。

さて、冬将軍が到来すると 決まって毎年流行するのが、インフルエンザです。病気の知識を深めて、効果的な予防方法を知ることが大切となってきます。今回、情報を整理しましたので、参考にどうぞご覧ください。



### インフルエンザの症状

風邪とインフルエンザは症状と原因に違いがあります。

「風邪」は、呼吸器の急性の症状を伴い、のどの痛み、鼻水、咳(せき)などが起こります。発熱、頭痛、食欲不振などが起こることもあり、健康な人でも年に数回程度かかるといわれています。

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状も重いのが特徴です。インフルエンザに感染すると、1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいますが、気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。

インフルエンザウイルスには強い感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がり、毎年11月～4月に流行が見られます。



## インフルエンザの特徴

潜伏期間 … 1～3 日

感染経路 … おもに飛沫感染(※)

発症 … 急激に 38℃以上の高熱が出る

症状 … 悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰(たん)、呼吸困難、腹痛、下痢などの胃腸症状 など

療養期間 … 一週間程度

※飛沫とは、くしゃみや咳(せき)などで唾液や鼻水が、ごく小さな水滴となって飛び散ること。

## 重症化する危険の高い人

高齢者 幼児 妊娠中の女性

持病のある人:喘息・慢性呼吸器疾患・慢性心不全・糖尿病などの代謝性疾患のある人



## インフルエンザの種類

ヒトに感染するインフルエンザウイルスには、A 型・B 型・C 型の 3 つがあり、現在流行の中心となっているのは A 型と B 型です。

A 型は症状が重篤になる傾向があり、感染力が強いため、大流行を起こしやすくなります。

B 型は、A 型よりも症状が比較的軽く、限られた地域で流行するケースが見られます。

C 型は鼻かぜ程度の軽い症状ですむことが多いウイルスです。



## インフルエンザの予防

### 飛沫感染とは？

咳やくしゃみ、会話などをした時に発生する飛沫の数は、1 回のくしゃみで約 200 万個、咳で 10 万個と言われています。距離はおよそ 1～1.5 メートル程度の範囲にまでおよび、鼻や口だけでなく、「目」などの粘膜から体に侵入することもあるようです。

## 接触感染とは？

皮膚や粘膜の直接的な接触や、手、ドアノブ、手すり、便座、スイッチ、ボタン等からの接触で病原体が付着し感染をおこしてしまうことです。手についたウィルスを目や鼻、口などに無意識にもっていくことによって、粘膜からウィルスが侵入します。

## インフルエンザワクチン

インフルエンザの予防に効果が期待できるのがワクチンの接種です。流行シーズンを迎える前の11月ごろの接種が効果的です。予防接種を受けることで、感染しても、インフルエンザが発病する可能性を低くさせる効果と重症化を防止する効果があります。接種後にすぐに効果が得られるわけではなく、通常、接種後2週間で、体の中に抗体ができ、その後約5か月間持続すると言われています。



## インフルエンザ対策で最も効果的な方法: 注意することは？

### \* 規則正しい生活:

普段からの規則正しい日常生活が大切です。よく睡眠をとり、バランスの取れた食事を行うことで、体を守る防御システムである免疫が働き有効となるのです。

### \* 人ごみを避ける

### \* 手洗い:

病気を引き起こす感染症の多くが「手」を介して体内に侵入することが多く、ウィルスなどの感染症から自分の身を守るためには、手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切で一番の予防法なのです。

### \* アルコール手指消毒剤を上手に利用:

できるだけ手洗いを何度も行う事が一番の予防法なのですが、何度もできない状況や、子どもや高齢の人の場合には上手に手洗いができていないことがあります。そういう時には「アルコール手指消毒剤」を利用することによって、ウィルスや細菌に対する消毒効果が期待できます。

### \* 湿度管理を行う:

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなります。インフルエンザウィルスの空気中での活動や感染を抑えるためには、加湿器などで室内の湿度を50～60%に保つことが大切です。

### \* 水分補給には緑茶:

緑茶に含まれるカテキンがウィルスを撃退する効果があると言われています。そして風邪菌の増殖を防ぐ作用があることも立証されていて、緑茶が免疫力を強くするT細胞の数を増やす作用があるようです。

### 【対症療法】

市販の薬を自己判断で使用することは、かえって逆効果になる場合があるので、医師の指示にしたがってくださいね。

※解熱剤については、自己判断はせず、必ず医師に相談してください。

### 【抗ウイルス療法】

発病後 48 時間以内に服用しないと効果がありません。

また、現在日本では、抗ウイルス剤を予防薬として使用することができますが、13 歳以上に限るなど、いくつかの制約条件があるので、医療機関に相談してください。

## 最近の情報

### うがい:

世界の中で「うがい」をするのは日本だけの習慣で、インフルエンザの対策で、すでに「うがい」は挙げられていないようです。古くから定着している「うがい」は近年の研究で、体内へのウィルスの侵入防止には効果がないことが分かってきたようです。うがいによって口やのどの粘膜に付着した細菌やウィルスを洗い流す効果はありますが、インフルエンザウィルスは気道に付着すると約 20 分程度で細胞の中に取り込まれてしまいます。そのため効果が期待できないと言われています。

### マスク:

インフルエンザの時期になるとマスク姿の人を良く見かけますが、「マスク」も実はウィルスの侵入を防止する効果は難しいとされています。しかし、つばや痰などを通さないため、他人にうつさない効果はある程度期待はできるようです。また、マスクをすることは、鼻や口の湿度を保つのに効果があります。一般的に空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなるようです。



## 咳エチケットを心がけていますか？

### マスクを着用する

#### マスクもする



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

#### <正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も  
確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう  
鼻まで覆う

#### 口と鼻を覆う

ティッシュなどで  
口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔を  
そらせ、ティッシュなどで  
口と鼻を覆う

#### すぐに捨てる

鼻を付んだティッシュは  
すぐにゴミ箱に



口と鼻を覆ったティッシュは、  
すぐにごみ箱に捨てましょう。

#### 周囲の人からなるべく離れる

他の人から  
顔をそらす



くしゃみや咳の飛沫は、1~2  
メートル飛ぶと言われています。

#### こまめに手洗い

石けんぞ手も洗う



くしゃみや咳などを押さえた  
手から、ドアノブなど周囲の  
ものにウイルスを付着させたり  
しないために、インフルエンザに  
感染した人もこまめな  
手洗いを心がけましょう。

## 世界の子育てを覗いて見ませんか？

育児をしていると、いろいろな人から様々な意見やアドバイスを受けて、情報がたくさんありすぎて迷ったりしませんか？でも、育児の正解はひとつではないのですよ。人それぞれ、いろいろでいいですね。家庭によっても国によっても違うし、同じ国でありながら各地方によっても年代によっても子育ては千差万別です。思い込みを覆すいろいろな国の子育てがあります。今回は、これをご紹介します。

例えば普通日本や欧米では、子どもは早く寝かせるべきとされています。しかしアルゼンチンでは夜中に子どもが起きていてレストランの中で走り回っており、夜中10時ごろに大勢の家族連れで町が賑わっています。夜遅いかわりに朝がゆっくりで、保育所が開くのが日本は7時頃なのに対してアルゼンチンでは9時に開園し、大抵の家庭が午後になって保育所に子どもを連れていくそうです。普通日本では見られない光景ですが、高級店の中でも夜中の町でも、常に子どもは大人と一緒にいるのが普通だそうです。

日本で放送している「はじめてのおつかい」ですが、アメリカでは同様のことをしても、虐待で逮捕されるかもしれません。子どものお留守番も、はしゃいだ子どもの頭をゴツンと小突いても、やはり逮捕される恐れが……。本当にいろいろですね。

イギリスでは国民保健サービスがあり、出産もほとんどの医療も無料で受けられるようです。しかしサービスは行き届いたものではなく、出産ぎりぎりしか入院させてもらえず、生まれると6時間で退院しなければなりません。日本と違って、なかなか過酷です。

ドイツでは、赤ちゃんのときから一人でベビーベッドに寝かされています。赤ちゃんが泣いてもすぐには抱っこしないそうです。子どもが寝かされる時間はかなり早く、小学生で夜7時に就寝するのが一般的だそうです。

中国の現在都市部の富裕層では、紙おむつがかなり普及してきています。しかし少し都市部から離れると、はいはいをしている赤ちゃんがおしっこをしようとしているサインを見たら、皆が誰でもどこでもしゃがませる、いわばトイレトレーニングが地域全体で行われています。それは、他の国では早すぎると思われる月齢から、トイレトレーニングがはじめられるようです。中国では家でも外でも子どもの排泄物に対して、汚されることにはかなり寛容なようです。

韓国は、産後の回復期間を大切に考えるそうです。病院を退院後に産後処理院という施設で、2週間ほど過ごす人が多く、妊娠初期に申し込まないと予約できないほどの人気だそうです。

フィンランドの子どもの学力は世界トップレベルです。この国はひたすらゆとり教育で、子どもが学校にいる時間は短く、学力が満たない子には「できるまで待つてあげる」「無理に進級させない」というおおらかな姿勢です。もちろん幼児期もおおらかにたくさん遊んで、早期教育なんてしていません。「みんなと一緒にないとだめ」、「早く！もっと！みんなと同じように色々なことができないと！」という日本とはずいぶん違いますね。

子育てに悩んだときは、世界の子育てをちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。へえ、色々あるんだ…ちょっと心が軽くなるかもしれませんよ。本当に子育ては様々ですから。

参考文献:こんなに違う！世界の子育て:メイリン・ホプグッド(野口美雪訳)

## 助産師Hの子どもに優しくなれるお薦めの本

「ママの心がふわりと軽くなる子育てサプリ」:佐々木正美 × 松本ブリッジ



「子育ては世の中の様々な仕事の中でもっとも素晴らしい仕事。子どもの言うことを聞くと、子育てはたいていうまくいく。子どもは過保護で育ててください。主体性がはぐくまれ、のびのびした子になります。真の子育てのストレス解消はわが子の笑顔をたくさん見ることです。子育ての質を高めたいなら、人間関係の量を増やしましょう。」などなど……そうか～と納得できる子育ての役に立つ言葉がいっぱいです。

悩んでいる方もそうでない方も、ぜひ一度読んでみてください。子どもに優しくなれて、子育ての醍醐味に気づかされる一冊です。



最後までご覧いただきありがとうございました。本格的な冬が到来し、寒くなって体調をくずしやすくなる季節です。皆さんも寒さに負けずに元気にお過ごしくださいね。

助産師:HとMより