



小児科の今冬最大の懸案、新型インフルエンザはやや下火になってきた。これから、まだ今は少ない季節性のA型、B型の出現も懸念される。ワクチンで重症化は避けられるが、確実な予防はできない。家庭内で発病したときは配慮が必要である。診断がついた子のお母さんから「兄弟にうつさないためには、何に気をつけたらよいですか」と聞かれた。人込みより間近にウイルスがいるのだから、いろいろ注意することがある。



子ども診療日誌

三菱名古屋病院 小児科医師

岩間 正文

感染防止に湿度保って

病児は別室で過ごし、寝ることが望ましい。湿度が高い環境で、ウイルスの増殖力は落ちていく。ぬれタオルを干したり、加湿器を利用したりしておよそ60%を保つ。部屋を閉め切ると空気が汚れる。忘れずに窓を開けて換気しよう。ガーゼマスクは保湿するだけで、感染防止効果は薄い。きめの細かい不織布マスクをつければ、飛び散る微生物の量は減る。ひもを持ってはずし、1日に1回ほどり換える。手を洗ったあと使用するタオルにはどうしてもウイルスが残るので、専用のものを使うべきである。食器は洗剤で洗っておこう。

家族もマスクをつけ、手洗いとがいを励行してほしい。鍋料理などで体を温めて免疫力をあげ、たっぷり睡眠をとる。生活リズムを整えるとかかりにくい。ウイルスの潜伏期は2、3日である。数日から1週間程度症状がなければ、うつらなかつたと考えてよいだろう。