

赤ちゃん（特に3ヶ月未満児）には風邪はなるべくうつさないことが大切です。

- ・ 赤ちゃん（特に3ヶ月未満児）に風邪をうつさないようにすることが大切な理由
 - 重症化するリスクがより高い
 - ◇ 3ヶ月未満児が発熱した場合重大な病気の可能性もあり入院となることが多い。とくに1ヶ月未満児が高熱をだした場合、入院となる確率が高い
 - ◇ とくに冬場に流行することの多いRSウイルス感染症にかかると、呼吸困難から入院が必要となりやすい
 - 赤ちゃんは症状が出やすい
 - ◇ 鼻づまりの症状が出やすい
 - 鼻の穴が小さく、少しの鼻水でも鼻づまりの症状がでやすい
 - 2ヶ月未満児（とくに1ヶ月未満児）は口呼吸が苦手な（、できない）ので、鼻づまりの症状がでやすい
 - 風邪が治るのに時間がかかる
 - ◇ 風邪の症状が治まるまでの期間の目安：成人 2,3日、小学生低学年 3,4日、3-5歳：5-7日、1,2歳：7-10日、0歳：10-14日
 - ◇ 風邪は自然治癒するものであり、特効薬は存在しない。上記期間より風邪の症状が長引いている場合は、原因について診断が必要
 - まだ寝返りをしない子どもに風邪をうつすことを防ぐことは可能

それではもう少し詳しく説明します。

そもそも風邪ってなに？

- ・ “ウイルス”が体に侵入した結果何らかの体調の変化を起こしたとき、重要な病気が除外されればそれを風邪と呼びます。定義上はウイルスが原因でなくてもよいのですが、とくに子どもの場合の風邪の原因は“ウイルス”です。体はウイルスを排除するために鼻水を出したり、咳を出したり（、場合によっては嘔吐したり下痢をしたり）して、ウイルスを外に排除しようとします。発熱をすることもありますが、これも体温を上げることでウイルスの増殖を遅くする生体防御反応です。

風邪ってどのように移るの？

- ・ ウイルスが人から人に移る経路には3つあります。空気感染、飛沫感染、接触感染です。空気感染は空気を介して移ります。風邪の原因ウイルスで空気感染するものではありません。
- ・ 飛沫感染とは？
 - おもに咳でとんだ唾液を介して感染します。咳をした唾液は成人で2メートル程度飛ぶと言われます。咳で飛んだ唾液はそのまま空中に浮遊するわけではないので、ある程度離れていれば

飛沫感染は成立しません。マスクもある程度は有効です。

➤ 接触感染とは？

- ◇ おもに手が媒体となってウイルスが感染します。風邪をひいている子どもが自分の鼻水を触って、兄弟の顔を触れば感染が成立します。かぜをひいている兄（姉）の世話をした保護者が手を洗わずにそのまま赤ちゃんに触れても（特に顔）感染します。また風邪をひいている子どもがまき散らした鼻水や唾液がついたものに触れた後に赤ちゃんに触れても、ウイルスを媒介して移します。ドアノブ、机、ソファなどいろいろなところに付着したウイルスは、1-2日程度生存すると言われます。
- ◇ 赤ちゃんをかぜから守るには、こまめに保護者が手洗いをするのと、風邪をひいている兄弟を赤ちゃんに近づけないことがポイントです。哺乳瓶を消毒して満足していませんか？哺乳瓶を持つ手にウイルスが付着していたら、哺乳瓶を消毒しても意味がありませんよ！

赤ちゃんに近づかないようにお兄ちゃん（お姉ちゃん）に言っても聞いてくれません…

- ・ お兄ちゃん、お姉ちゃんにとって赤ちゃんは興味津々な対象です。また、年齢によりますが、なぜ赤ちゃんに鼻水やつばをつけてはいけないかを理解するのは難しいでしょう。ある程度話して分かる年齢なら、お兄ちゃん、お姉ちゃんに説明して、風邪をひいているときに赤ちゃんに近づくならマスクをして近づいたり、触る前には手を洗うようにするとよいでしょう。ベビーベッドなど柵のあるところに寝かせることで距離を保つのも有効です。3歳未満児だと、兄（姉）に説明しても、難しいでしょう。だからといってかぜをひいている兄（姉）の好きなように赤ちゃんに触らせるのは危険です。赤ちゃんが3ヶ月未満の場合、かぜをひいている兄（姉）には、彼らが泣きじゃくっても、好きなようには子どもを触らせないほうが賢明です。

赤ちゃんのかぜの警戒モードは赤ちゃんが3ヶ月になるまでくらいの期間にしておいて下さい。それ以上続けるのは大変です（特に兄、姉の対応）。また、寝返りをしない赤ちゃんのかぜ予防が可能なのは、この時期の赤ちゃんは自分で移動しないからです。赤ちゃんが寝返りやずりばい、そしてハイハイをするようになったら、自宅内で兄弟間のかぜ感染予防はする必要はないと思います。完全に部屋を分ける以外に有効な感染予防策は存在しないからです。幸い寝返りをするくらいの月齢になれば、かぜをひいても3ヶ月未満児に比べれば重症化のリスクが大幅に減ります。

平成 27 年 1 月 27 日
さかたこどもクリニック
坂田 顕文