



## を元気に

空気が乾燥して気温が下がってくる冬は、身体の抵抗力が落ちるため感染症にかかる人が多くなります。特に子どもは自分の身体の調子をうまく伝えることができず、重症化することもあります。大人がしっかり気をつけて、この冬を元気に乗り切りましょう！



### 呼吸器系の感染症

呼吸器の感染症の中には、風邪症候群（RSウイルスやアデノウイルスなど）やインフルエンザがあります。咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付いた手で触ったドアノブを別の人が触れ、その手で鼻や口の周りを無意識に触れることで体内に菌が入り感染します。

#### ●RSウイルス●

通常 1～2 週間でよくなりますが、6 か月未満の乳児では細気管支炎や肺炎を併発し、入院が必要になる場合があります。RSウイルスは 2 歳までにほぼ全員が感染し、うち半数が生まれて初めて迎える冬に感染すると言われています。感染力が強く、免疫がでにくいいため、繰り返し感染しますが、成長と共に症状は軽くなります。

#### ●インフルエンザ●

潜伏期間（平均 2 日）が短く感染力が強いことが特徴で、毎年 12 月から 3 月頃に流行します。発症後 48 時間以内に抗ウイルス薬を内服すれば、症状の軽減が期待できます。また、重症化を防ぐには予防接種が有効と言われています。

—予防接種について—

- 任意接種で生後 6 か月から接種でき、2 回接種します（13 歳以上は 1 回接種）。流行の時期を考えると 12 月中旬までに 2 回の接種を終えていることが望ましいです。抗体ができるまで 2 週間程度かかり、効果は約 5 か月間持続します。

#### [参考]風邪とインフルエンザの違いは？

	原因	進行	初期症状	症状の出方	発熱	潜伏期間
風邪	アデノウイルスなど	緩やか	鼻水、くしゃみ、咳、のどの痛み	局所的（喉、鼻）	38℃前後	48時間～6日
インフルエンザ	インフルエンザウイルス A 型・B 型	急激	突然の発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛	全身	39～40℃（高熱）	平均 2 日



### 消化器系の感染症

消化器系の感染症の中には感染性胃腸炎（ロタウイルス、ノロウイルス）があります。潜伏期間はロタウイルスが 2～4 日、ノロウイルスが 24～48 時間です。ウイルスを触った手から口に入って感染したり、ウイルスで汚染された食品を生や加熱が不十分な状態で食べることで感染します。

#### ●ロタウイルスによる胃腸炎（乳幼児下痢症）●

ロタウイルスは 3 歳未満の乳児に発症することが多く、5 歳までにはほとんどの子どもがかかるといわれています。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢（白色の水様）で、発熱を伴うことが多いとされています。3 月から 5 月頃にかけて流行します。

—予防接種について—

- 定期接種です。（令和 2 年 10 月より任意接種から定期接種に変更になりました。）
- 2 種類のワクチンがあり、接種回数（2 回と 3 回）がそれぞれ異なります。接種できる期間が短いため、遅くとも生後 14 週 6 日までに接種を開始しましょう。

#### ●ノロウイルスによる胃腸炎●

ノロウイルスは全ての年齢で発症し、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などの症状がみられます。ロタウイルスとは違い、発熱は軽度です。1 1 月下旬から 2 月頃に流行します。ウイルス自体に効く薬はなく、こまめな水分補給で脱水症状を防ぎながら症状の回復を待つしかありません。

**※ウイルス性胃腸炎は重症になることがあるので、早めに受診しましょう！！**

### 対応について

#### 👧 様子をみてもいいとき

- 熱がいつもより少し高いが、元気で機嫌もよい
- 吐いた後でも機嫌がよい
- 咳をしているが、よく眠れている
- 水分補給、食事、睡眠が取れている

#### 👧 早めに受診したほうがいいとき

- 咳き込んで眠れない
- 機嫌が悪い、元気がない
- 意識がおかしい、ぐったりしている
- 水分補給、食事が取れない、おしっこが半日以上でない。
- 何度も吐いたり、吐き気が止まらない
- 水分補給、食事を取ると嘔吐・下痢をする
- ひきつけ、けいれんを起こした

#### ●解熱剤・下痢止め・吐き気止めは使ってもいいの？

発熱、嘔吐や下痢は防御反応のひとつです。無理に熱を下げたり、下痢や嘔吐を止めてしまうと症状がかえってひどくなる場合があります。自分で判断せずに使用するときは医師と相談しましょう。乳児は脱水になりやすく、経口での水分補給が難しい場合は、点滴を行うこともあります。

## 休日・夜間にもし病気になったら・・・

### ●予防について●

- ・規則正しい生活と栄養のあるものを3食きちんと食べましょう。
- ・人混みは避け、外出時にはマスクをしましょう。手洗いやうがいをこまめにしましょう。
- ・体調が悪いときはしっかりと休息を取り、身体を休めましょう。
- ・予防接種を受け、免疫をつけましょう。
- ・室内の湿度は40～60%にし、窓を開けて換気をしたり、加湿器や濡れタオルを干したりして乾燥を防ぎましょう。
- ・調理器具はしっかり消毒をしましょう（熱湯消毒85℃以上で1分以上の加熱）。
- ・食品の加熱をしっかりしましょう（ノロウイルスには85℃以上で1分以上の加熱が必要）。

### ●もし、風邪や感染性胃腸炎にかかってしまったら・・・●

- ・しっかりと身体を休めましょう。
- ・食事ができるときは消化の良いものを少しずつ食べましょう。
- ・発熱時は、首、わきの下、ももの付け根などをカーゼで包んだ保冷剤や袋に氷を入れ冷やしましょう。
- ・寒そうにしている時は、温かい服装で、汗をかいているときはこまめに着替えましょう。
- ・発汗や嘔吐・下痢で脱水（尿の回数が減った、ぐったりしている）になりやすいので、水分補給をこまめにしましょう（吐いた後にはイオン飲料や麦茶などをスプーン1杯から始める）。



### ●家族が感染しないために●

- ① 感染力が強いため、感染者となるべく接触しないように別室で過ごしましょう。
- ② 看病する人はマスクを着用し、その都度手洗いを徹底しましょう（指輪や時計をはずし、せっけんで30秒以上もみ洗い）。
- ③ おむつを交換するときには使い捨てのゴム手袋やエプロンなどを使い、捨てる場合はポリ袋などに密閉し、廃棄しましょう。
- ④ 感染者の周囲には、嘔吐物がついてもすぐに処理できる使い捨てのものを用意しましょう（例、ベットの周りにはおねしょシーツや捨ててもよいタオルをひくなど）。
- ⑤ 汚れた衣類は次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）でつけおき消毒した後、ほかの衣類と分けて洗濯しましょう。
- ⑥ トイレや便座、洗面所やカーテンなどにも菌が付きやすいので、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）で拭き取りましょう（金属腐食性があるので注意）。

### ★休日・夜間の急病診療所★

#### ・西宮市応急診療所（内科・小児科）

※R2年11月から新型コロナウイルス感染症対策のため、  
発熱患者の受診は予約制となっています。

池田町13-3（国道2号線西宮消防署交差点を北に入る）

☎0798-32-0021

〈受付時間〉 平日 20:30～23:15

土曜日 17:00～23:15

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

9:00～13:45 17:00～23:15

#### ・阪神北広域こども急病センター（小児科：中学生まで）

伊丹市昆陽池2丁目10（171号線伊丹市役所前交差点を北に入る）

☎受付：072-770-9988

☎電話相談：072-770-9981（救急ハイ！）

〈受付時間〉 深夜0:00～翌朝6:30（年中無休）

#### ・尼崎健康医療財団休日夜間急病診療所（耳鼻咽喉科・眼科）

尼崎市水堂町3丁目15-20 ☎06-6436-8701

〈受付時間〉：土曜 18:00～20:30（耳鼻咽喉科のみ）

日曜・祝日 9:00～16:00 年末年始（12/29～1/3） 9:00～翌朝5:30

#### ・在宅当番医制（外科・内科・小児科・産婦人科）

西宮市医師会ホームページから当日の当番医を確認し、電話で事前に確認をしてから受診してください。  
新聞（日刊紙）の阪神版にも当番医の掲載があります。

〈診療時間〉 平日 18:00～翌朝8:00 土曜 正午～翌朝8:00

日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

8:00～翌朝8:00

#### ・テレホンサービス

西宮市消防局テレホンサービス ☎0798-22-9999（ツーツーセキュア）

テープにより夜間・休日の在宅当番医を案内

（平日の17:00～翌朝8:00、土曜の11:00～翌朝8:00、日曜・祝日の24時間）

### ★電話相談★

#### ・健康医療相談ハローにしのみや（相談内容：健康・医療・育児・介護等）※西宮市在住者が対象

☎0120-86-2438

〈相談時間〉 24時間年中無休（通話料・相談料無料）

#### ・兵庫県小児救急医療電話相談（小児科）

☎#8000（市外局番が06、072以外のプッシュホン回線、携帯電話、公衆電話）

☎078-304-8899（市外局番が06、072、ダイヤル回線、IP電話等）

〈相談時間〉 月～土曜 18:00～翌朝8:00 日曜・祝日・年末年始 8:00～翌朝8:00

