

こどもと健康

NO・148 2014・8・15

熱中症に注意しましょう！

夏休みも残すは2週間となりました。そろそろ宿題の仕上げに入らなければなりません。暑さに負けず、頑張りましょう。暦の上では立秋が過ぎたとはいえ、まだまだ蒸し暑い日が続きます。この季節になると熱中症がマスコミを賑わせます。総務省消防庁の報告によれば、7月21日～27日の1週間に全国で熱中症による救急搬送は8580件に及び、次の週も5277件になっています。高齢者では死亡されたケースもあります。以前は「日射病」や「熱射病」に分けられていましたが、最近では「熱中症」と総称されます。

直射日光に長時間さらされたり、蒸し暑い場所に長時間いると罹ってしまいます。汗をかくことにより、体の中の水分やミネラル、主に塩分が失われることにより、体温が上昇し過ぎてしまうことにより発症します。初めのうちは沢山汗をかいて、めまいや立ちくらみがあり、筋肉痛やこむら返りを伴う事もあります(1度、軽症)、進行すると逆に汗が出にくくなって頭痛、吐き気、嘔吐が現れ全身倦怠感を訴えます(2度、中等症)。更に進行すると、意識がもうろうとして痙攣を起こしたり、体温が40℃を超えることもあります(3度、重症)。特に、体温調節が下手な子どもやノドの渇きに対する感覚が鈍る高齢者に体の水分が不足し易くなります。暑い部屋や車の中でも起こりますので、暑い季節には子どもや高齢者はこまめに水分を補給しましょう。予防には所謂スポーツ飲料でも良いのですが、症状が出始めたらもう少し塩分の濃いOS-1等の経口補水液の方が良いでしょう。炎天下の外出にはスポーツ飲料を持って帽子を被り、日陰を選んで歩きましょう。こまめに水分を補給し、1度の症状が出たら、風通しの良い涼しい場所に寝かせて衣服を脱がせ、水分を補給し、冷たい水でぬらしたタオルで体を冷やしましょう。2度の症状が出れば、病院を受診、3度の場合は救急車で病院を受診して下さい。

普段から運動をして、熱中症に負けない体を作りましょう。

はしか・風疹(MR)ワクチン接種を！

風疹は子どもが罹っても軽症で済むケースが多いのですが、成人が罹患すると症状も強く、特に妊娠初期に感染すると白内障、難聴、心疾患などの先天性風疹症候群のベビーが高率に生まれます。一昨年秋から風疹の流行が始まり、昨年は全国で14,357名が罹患しました。堺市でも309例の風疹報告があり、一昨年の約7倍になりました。患者の増加に比例して先天性風疹症候群が急増、一昨年の4例から昨年は32例、今年も3月までに8例の報告がありました。幸い、今年になってからは7月27日、第30週までの7カ月間に253例と風疹の流行は収まりつつありますが、まだ週に10～20例の報告があります。

一方、はしかは平成19年に高校生、大学生を中心に大流行して社会問題となりましたが、積極

的なワクチン接種により、はしか患者は急激に減少し、昨年は全国で232例まで減少、2015年にはWHOに日本から「麻疹排除」の報告が期待されてきました。所が、今年になって報告が増加して第30週までに418例と早くも一昨年の患者数を超え、このままでは平成21年レベルまで逆戻りしそうです。幸い、堺市ではこの5年間「はしか」の報告はありませんでしたが、7月中旬になって28歳の男性が罹患し、堺市衛生研究所ではしかウイルスが検出されました。幸い、家族を始め、職場に感染は拡大しませんでした。今年の「はしか」の約2割の患者さんは外国、特にフィリピンから持ち帰ったケースであり、以前日本は「はしか」の輸出国と非難されましたが、最近では日本土着のはしかウイルスは検出されず、外国で流行しているタイプばかりで今では「はしか」輸入国になりました。418例のうち、20歳代が23%、30歳代が17%を占め、ワクチン接種前の0歳児が10%を占めています。罹患した方も「はしか」ワクチン未接種の方が多く、1回接種の方がそれに次ぎます。2回接種しておれば、罹患するケースは比較的稀です。「はしか」も風疹も2回のワクチン接種をしておればまず罹りません。定期接種対象児の1歳児と来年4月入学する年長組は早めに接種しましょう。

尚、堺市では風疹の抗体（免疫）の有無を検査して、陰性の場合、ワクチン接種に公費補助が受けられます。堺市在住の20歳以上で（1）妊娠を希望する女性とその同居者と（2）妊婦の同居者を対象に風疹の抗体（免疫）の有無を保健センターにおいて無料で検査が出来ます。検査日は南保健センター（南区役所4階に移転しました）では毎月第3水曜日の午前9～11時、深井駅前の中保健センターでは第3月曜日の同じ時間です。抗体がない場合、風疹ワクチン又ははしか・風疹混合（MR）ワクチンを自己負担金1000円で接種できますが、MRワクチンをお勧めしています。ご希望の方は電話で予約をしてください。尚、この制度は今のところ、平成27年3月31日迄受けられます。

ヘルパンギーナの流行はピーク越え！

コクサッキーウイルスの感染によって高熱と咽頭の粘膜に痛みを伴う口内炎で食欲が落ちるヘルパンギーナが6月中旬から流行していました。夏型感染症の代表ですが、8月になってから減少に転じ、流行はピークを越えてピーク時の3分の1となり終息に向かうものと思われます。感染症サーベイランスではヘルパンギーナに代わり、感染性胃腸炎が第1位に返り咲きました。ノロウイルス、ロタウイルス等ウイルス感染による例の他、O-157、O-26等の腸管出血性大腸菌によるケースが全国から報告されています。夏から秋にかけて細菌性胃腸炎が増えますので、食中毒には気をつけましょう。

暫くは感染症の少ない季節となります。定期接種のワクチンの他、みずぼうそうワクチン（1歳児、2歳児は10月から定期接種化されます）、おたふくかぜワクチン、B型肝炎ワクチン、ロタワクチンなどこの時期に接種しましょう。接種漏れがないか、もう一度母子健康手帳を確認しましょう。予防接種欄に空欄があれば、ご相談下さい。

予防接種の漏れはありませんか？

任意接種や、新しく定期接種化されたワクチンがあります。受診の際、母子手帳を持参して下さい。