

RSウイルス 今夏も流行の兆しが！

2023年7号

国立感染症研究所では、国内のはしか(麻疹)の患者数が6月段階で16人発生しているとの調査状況を公表しています。

都道府県別にみますと、東京が5人、大阪が4人、兵庫が2人、あとは北海道、茨城、千葉、神奈川、鳥取がそれぞれ一人ずつ報告されております。

過去、国内では2008年に1万人を超える感染者が出ました。以降、ワクチンの定期接種を年に2回に増やしたことなどから、2015年にはわずか35人にまで減少することができ、WHO(世界保健機構)からは国内に土着ウイルスがないという「排除状態」と認定されています。

その後、国内での感染者数は、海外から持ち込まれたウイルスによる患者が主な原因となっており、新型コロナウイルスの流行での水際対策が強化されたことにより、2020年では10人、2021年と22年ではそれぞれ6人ととどまっていました。完璧な抑え込みが効を奏した結果ともいえるでしょう。

一方、これからの時期はRSウイルス感染症に注意が必要です。そもそもRSウイルス感染症とはどのようなものなのか、少し説明いたしましょう。

RSウイルス感染症とは、そのままの字の通りでRSウイルスに感染することで呼吸器に疾患を及ぼすという病気です。日本人の場合では、2~3歳までに必ず一度は感染する感染症です。

感染すると、主な症状としては発熱、鼻汁、咳などが代表的な症状になりますが、風邪に似た症状で普通ですと一週間程度で収まるものです。

このウイルスは特に乳幼児などに注意が必要ですが、大人が感染することも十分にあります。

上記の通り、症状としては風邪に似た症状だけにRSウイルスに感染したと気が付かず、周りの子供、赤ちゃんにうつしてしまったということも度々あります。風邪かなと思ったら、小さな子供さんとの接触には特に注意することを心がけましょう。

但し、これが重症化したり高齢者が罹ったりしますと、気管支炎とか肺炎につながり、呼吸困難な状態を引き起こすこともありますから、「まあ、風邪程度なら自然に治るのを待つか！」と言って軽く考えることは禁物です。これぞ「油断大敵」なのです。

この感染経路は、接触感染と飛沫感染で広まっていくのですが、この4年余新型コロナウイルス感染対策で経験を重ねてきた通り、予防策は手洗いを徹底すること、マスクの着用が有効な策です。



当クリニック院長
林祐司

従来では9月ごろから流行して翌年の初春頃まで感染が継続するのですが、近年では夏場より流行が始まる傾向にあります。RSウイルスはテーブルや手すりなどの環境表面では数時間生存することができる為、触れた手で目や鼻、口などに触って感染を拡大させることがあります。予防策を徹底し、風邪のような症状が出始めたら、人ごみを避けることも心がけてください。

万一罹ってしまった時には、このウイルスに効く有効な抗ウイルス剤はありませんので、対症療法(症状を和らげる)として点滴や呼吸器管理で重症化を抑えることとなります。

ご相談ください。



理事長
林 衆治

脱水症？ 熱中症？

素早く見つけて、すぐに対策を！

毎年悩まされるこの季節、梅雨明け間近なムシムシとした気候、そして夏日・真夏日・猛暑日・酷暑日と、これから2か月余にわたり体調管理が重要な時期に差し掛かりました。今号ではだれでもできる脱水症・熱中症のチェック方法などを解説しましょう。

まずは、「脱水」とは何か？これは体から水と電解質(塩分など)を失うことを言います。私たちの体の半分以上は水分でできています。この水分は「体液」とよばれ、体にとっては大切な役割を担っているのです。この体液の成分は主に水と電解質でできています。体液の働きは「体温調整」「体に必要な栄養素や酸素の運搬」「体に不要となった老廃物の撤去」が主ですが、この働きが年齢とともに下がってきます。なぜ、働きが下がるかと言いますと、「体液」が減少するからなのです。その量は小児では80%程度、成人で60%程度、高齢者になるとその割合は50%程度にまで減少してしまうのです。

そして、体液が失われると、脱水症状に陥りやすいのです。現れる症状としては、微熱や口が乾く、体重が減る、尿や発汗の出方が減ると言った症状が現れます。また、体の中で体液の多い臓器に異常が生じやすくなります。体液の多い脳では、めまい、立ちくらみ、集中力・記憶力の低下、頭痛、意識を失うとか言った症状が出たり、消化器では食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘などです。筋肉では、筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返りなどが現れます。

高齢者は特に要注意です！高齢者がなぜ脱水症になりやすいかと言うと、一つには体液を貯めるタンク(つまり筋肉)が少なくなってきたこと、次には飲んだり食べたりする量が減ってきていること、そして最後に、のどの渇きや暑さに気が付きにくくなってきていることがあげられます。

とにかく、体の変化による脱水症のサインを見逃さないことが大切です。まず、体調不良を感じて原因不明の体温上昇が出てきた場合、そして急激な体重減少が現れたら、脱水症と疑っても間違いはないでしょう。もう少し詳しく脱水症のチェック方法を解説しましょう。**5つのチェック**です。

- 1, 握手してみて、手が普段より冷たく感じたら疑うこと
- 2, 舌を見てみる(見てもらう)と舌がいつもより乾いている感じがするとこれも疑ってみましょう
- 3, 皮膚をつまんでみて、離してから3秒以上経っても戻らなかったらこれも疑うこと
- 4, 親指の爪の先を押してみて、赤みが出るまでに3秒以上かかってしまう場合も疑いの余地あり
- 5, 最後はわきの下に手を当てて乾いていたならこれも疑わしいチェック項目です。

脱水症は熱中症のリスクを高めます。熱中症にならないために、子供さんは体温調整機能が未熟の上、背も低いので熱くなった地面などの反射熱に注意して時々5つのチェックをしてみてください。成人は暑い場所での作業、スポーツは適宜水分をとり、休憩を忘れずに、高齢者は屋内でも油断はできません。5つのチェックを忘れずに心がけてください。

健康の知恵袋



私も友達から奨められて水分補給にはスポーツドリンクよりは経口補水液を愛用していますよ。経口補水液は、一般的なスポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、糖濃度が低いそうですから。経口補水液は水と塩分、糖分、をバランスよく含み体への速やかな吸収に優れているようです。お試しあれ！

広報紙 発行 「クリニックちくさヒルズ通信」
医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎扇会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日