

# 岩美病院

だ よ い

2010 (2.3)



特集： 冬場の空気の乾燥・加湿について

岩美町で流行中のこどもの病気について

新人紹介 2階小谷知奈美 3階尾崎春子



# 冬場の室内空気の乾燥と湿度について

しつないくうき かんそふ  
「室内空気の乾燥に注意」の理由

だっすい たくさん  
脱水は、汗を沢山かく夏場に多いのかということ必ずしもそうではありません。最近、冬場の暖房環境も大変に良いものになっていますし、それに加えて空気が乾燥しがちですから、やはり身体から水分が抜けてしまいやすく脱水に陥ることがあります。

特に空気が乾燥していると、身体から出ていく水分は、汗としてだけではなく、直接目に見えない、水蒸気としてよりどんどん抜けていきますから、気づいた時は脱水がひどくなくなってしまっている。ということになりかねません。ですから、冬場の室内空気の乾燥には注意したいものです。



また、インフルエンザウイルスなどの冬場に多い感染症では、空気が乾燥しているほど感染力が強くなることはよく知られている事ですが、湿度計で空気中湿度が50%以下になると、インフルエンザ流行の恐れ大。などと言われているようです。そんなことから、室内空気の乾燥には注意しなければいけません。



さらに、空気が乾燥していると、痰が出にくくなります。粘度が高まって気道にへばりつきになります。それも『乾燥しすぎに注意！』の一つの理由です。

## 一般にありがちな誤解：窓ガラスの結露について

窓ガラスに水滴すいてきが流れているから、かえって除湿機じょしつきが必要なのでは・・・？

と思われる方がいるかもしれません。しかし、窓ガラス内側への結露は、

低い外気温がいきおんと暖かい室内気温の温度差によって生じるもので、結露してしま



まう分、なおさら室内空気は乾燥してしま

うのです。冷たい空気と暖かい空気が直接接触れな

い二重窓なら結露はしません！

## 望ましい冬場の室内空気湿度と対応法

冬場の室内空気の湿度は、上記の通りウイルス感染予防には

湿度 50%が一つの目安となり、ウイルスの感染力が弱まる

60%くらいを目標にしたいものです。では、具体的にどうや



って空気中に湿度を与えるか？ 加湿器かしつきがあれば一番よい訳ですが、ない場

合には？ 一番簡単なのは、効果のほどは断言だんげんできませんが、『洗濯物を室

内に干ほしておくこと』ですね。しかし、それではそのうちに、本当によく乾

いてしまいますから、バケツの中に水を入れて下げたバスタオルの

下端かたんが絶えず水を吸い上げるようにしておけばよいでしょう。その他、

大きな水槽すいそうが室内にあるだけでも違うようです。何にせよ、室内にはある

程度の信頼ていとできる温度計と湿度計のセットになったようなものを、ちょ

うどよい位置（高さなどの点で、人が実際に暮らしている室内空間の近く）

においておきたいものです。



# 岩美町で、はやっている こどもの病気について



**水ぼうそう**：<sup>すいとう</sup>水痘・<sup>たいじょうほうしん</sup>帯状疱疹ウイルスが感染しておこります。10歳までに感染してしまうことが多く、大人は90～95%の方が<sup>めんえき</sup>免疫をもっています。感染する力は、はしかについて強いです。家族がかかったとき発症する確率は90%以上です。感染の原因となるものは患者様の痰、つば、水ぶくれの中の汁などで、ぶつぶつができる1～2日前から水ぶくれがかさぶたになるまで<sup>でんせんりょく</sup>伝染力があります。空気感染により広がります。<sup>せんぶくきかん</sup>潜伏期間は通常14～16日ですが、10～21日という報告もあります。



症状は、軽い発熱、身体のだるさ、<sup>はっしん</sup>発疹です。2～3日のうちに水ぶくれ、<sup>のうほう</sup>膿疱、かさぶたの順に急速に進行します。水ぶくれは胴体、顔にできやすく手足には少ないです。

治療は、カチリという塗り薬、バルトレックスなどのウイルスを<sup>おさ</sup>抑える薬を飲むことです。注射の薬もあります。注意点は、<sup>のうしょう</sup>脳症を起こすことがあるのでアスピリンを使わないことです。

免疫の弱い方、<sup>こう</sup>抗がん剤治療を受けている方がかかると重くなることがあります。このためこのような方では、水ぼうそうになった方と接触して72時間以内であれば緊急にワクチンを接種して予防することがあります。72時間以降であればウイルスを抑える薬を接触して7日目後頃から7日程度投与する方法が知られており効果が高いといわれています。

おたふくかぜ：ムンプスウイルスが感染しておこります。耳下腺（耳より前



で顎より下の部分)のところが主です。脳脊髄膜、性

腺、脾臓、内耳というところにもウイルスが悪さをすること

があります。潜伏期はおおむね16～18日といわれています。

現在有効な薬は開発されておられません。通常7日前後

で治りますが、時に髄膜炎、精巣炎、卵巣炎、脾炎、聾等

をおこすことがあります。中でも聾は、2～20万人に1人の頻度とまれです

が、重症です。予防にはワクチンが有効です。ただ発症した人と接触して3

日以内にワクチンを緊急接種しても水ぼうそうと違い有効とはいえません。

インフルエンザ：通常1～4日の潜伏期間の後、突然、発熱します。さむけ、

頭痛、体のだるさ、筋肉痛、咳、鼻水、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がでま

す。検査キットを利用し、鼻水で診断可能ですが、発熱早期に検査するとウ

イルスが鼻水に増えておらず誤って陰性となることも多いです。治療は、ウ

イルスを抑える薬（タミフル、リレンザ）が有効です。麻黄湯という漢方薬

も有効です。ただ解熱剤を使うときには特に注意が必要で、アスピリン、ボ

ルタレン、ポンタールは使ってはいけません。アン

ヒバ、カロナールという薬は使うことができます。

予防接種は、季節性ワクチンにおいて、約70%の

有効率があるとされています。



**RSV 感染症**：R = <sup>こきゅうき</sup>呼吸器 S = <sup>たかくきよさいぼうか</sup>多核巨細胞化 V = ウイルスの英語の頭文字



の略です。呼吸器（気管支、肺）に感染し、感染した細胞を多核巨細胞に変化させるウイルスが原因となる病気のことです。3 歳までにほぼ全員が感染する、冬に流行が多いからです。

しかし風邪といっても生後 6 ヶ月以下の乳児がかかると、気管支のすごく奥や、肺に炎症を起こし重症化しやすいことが知られています。2～8 日（通常は 4～6 日）の潜伏期があります。

症状は、水みtainな鼻水、咳ではじまり、ゼイゼイ、肺の雑音がでようになります。鼻水が次第に大量になり、時に中耳炎を<sup>がっぺい</sup>合併します。大多数の患者では 7～12 日で治りますが、時に血液の中の酸素が少なくなって重症となることがあります。治療は、有効な薬がなく、<sup>たいしりょうほう</sup>対処療法が主体です。<sup>きゅうにゅう</sup>吸入、酸素投与や痰を溶かす薬を使います。場合によりステロイドを使うこともあります。

生まれつきの心臓病や、とても早く生まれてしまった影響で発症すると重症化する可能性のある患者様は、シナジスという薬を事前に接種し予防をしています。家庭での予防としては、**咳エチケット、手洗いの徹底**が有効です。

現状では、RSウイルス感染は避けられません。ただ、初感染が乳児でおこると時に重症となることもございますが、大きくなってからは、大丈夫なことも多いことが分かっています。乳児がいるお家で上のこどもが咳、鼻水をだしていたら、RS ウイルスを思い出して、うつらないようにご配慮いただきましたら幸いです。



以上簡単にいろいろな病気の説明をさせていただきました。そのほか耳寄りな情報として休日や夜間に発生した子供の病気について、鳥取県では



#8000で平日19時～23時まで、土日祝日

9時～23時までは無料で相談を受け付けております。（通話料は必要です。）  
ダイヤル回線やIP電話では03-5772-0576になります。（通話料は必要です。）



電話で不安な場合、東部医師会附属急患診療所では、平日19時～22時まで、土曜日19時～22時まで、日曜祝日は9時～17時、19時～20時まで、診療を行っています。ただ、場合によっては

内科医のみで小児科医不在の場合ございますので、受診の前には必ず、電話0857-22-2782にてお問い合わせください。鳥取県東部地区全体のことを考え、現在当院小児科医師も全面的に急患診療所での診療に協力しています。

そのほかの取り組みとして鳥取県では、小児救急ハンドブックを用意しております。鳥取県のホームページ（とりネット）へも掲載されております。鳥取県福祉保健部医療政策課が発行しておりますのでご参照いただけましたら幸いです。




## 看護師の小谷さんと尾崎さんをご紹介します♪



はじめまして。1月から2階病棟で勤務することになりました。

小谷知奈美です。私は、大阪にある専門学校を卒業し、少しの間大阪の病院で勤務していました。私は、新温泉町が住まいなので、やっぱり地元で働くことや、人の温かさをとても感じるこの病院で働くことができ、本当に良かったと思っています。少しでも早く新しい環境になれ、対象の方により良い看護提供を行えるよう勤めていきたいです。今後ともよろしくをお願いします。



はじめまして、“明るく 元気”をモットーにおっちょこちょいが玉にきすの尾崎春子です。

1月より、3階でお世話になっております。以前も療養病棟勤務でしたが、全然仕事量が違い、かなり戸惑っています。あっという間に一日が終わり、足が棒になる毎日ですが、入所されている方と触れ合う中で、お名前とお顔が一致してきて、笑顔を向けて頂けるようになってきました。これからも頑張りますのでどうぞよろしくをお願いします。



# 編集後記

今回は、1.冬場の空気の乾燥・加湿<sup>かしつ</sup>について、2.子供の流行病<sup>りゅうこうびょう</sup>について、3.新しく岩美病院で働きはじめたスタッフのご紹介について、の記事を掲載させていただきました。岩美病院は、日々の診療や情報の発信を通じて、地域の皆様のお役にたてることを、切<sup>せつ</sup>に願っております。まだまだ、力不足の点もございますが、岩美町民の誇りとなれる病院を目指しておりますので、地域の皆様方のご指導、ご鞭撻<sup>べんたつ</sup>を賜<sup>たまわ</sup>れましたら幸いと考えております。どうぞ、これからも岩美病院をよろしくお願いいたします。

(川口、大上、後藤)

