

## 夜間の脱水にもご注意を！

今年も暑い夏が続きます。皆さん日中は水分補給を積極的に行っていると思いますが、睡眠中気づかぬうちに水分不足に陥っていることがあります。夜間睡眠中は飲食していない時間帯ですので、ある意味、軽い飢餓状態にあると言えます。

## 夏季での注意点

- ・寝室の温度は低めに設定を
- ・夜寝る前にお水を一杯飲む
- ・起床時にもお水を一杯飲む
- ・デジタル機器を視聴する時間は短めに
- ・早寝早起きを習慣づける
- ・朝食を摂ってから午前の活動をする
- ・20分以内の昼寝をする

## 朝目覚めた時に

- ・頭がすっきりしない
- ・頭痛がする
- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・やる気が起きない

などの症状がみられる時は睡眠に伴う状況を見直してみましよう。寝室の室温を1〜2℃下げて設定することも試してみてください。



## 百日咳

春から近年に無いほどの百日咳の流行が続いています。

鼻水・咳という風邪症状から始まり、しだいに乾いた咳が増えていきます。

咳は一度出ると止まらず夜間にも見られます。熱は出ませんし、聴診しても肺の音に異常は無く、レントゲン写真でも影はありません。

過去に百日咳のワクチン（三種混合、四種混合、五種混合）を受けてある患者さんが多いせいか百日咳に特有の

- ・スタツカート顔が真っ赤になるほど咳き込む
- ・ウーブ

咳き込んだ後に息を吸い込む発作がみられることが少なく、百日咳とは思わずに感染を拡げてしまっているようです。

患者さんの年齢は十歳代が多くなっています。

乳幼児期に受けたワクチンの免疫は十年も経過すると低下してしまいますので、欧米で施行されている追加接種の導入が待たれます。

六カ月未満の赤ちゃんが百日咳に罹ると重症化しやすく、肺炎、脳炎などを合併し、時には命に係わることがあります。

生後二カ月からワクチン接種ができますのでなるべく早く接種を進めることが重要です。

## ○診断

培養は時間がかかりますし血液検査は採血が必要です。鼻腔から綿棒で採取でき、外注しても2〜3日で結果の出るLAMP法（百日咳菌のDNAを検出）かPCR法が適しているでしょう。

○治療  
マクロライド系抗生物質の内服  
ただマクロライド系に耐性の菌が増えていることが問題となっています。

## りんご病（伝染性紅斑）

過去十年間で最多の流行となっています。

ヒトパルボウイルスB19の感染症です。

頬が頬紅を塗ったように赤くなり四肢伸側にレース編み状の紅斑が生じます。

発疹が出る頃には感染力が減っているため登園は可能です。

日光をたくさん浴びたりお風呂で温まり過ぎると発赤が強くなったりかゆみが生じたりしますので気をつけましょう。

成人が感染すると、関節の腫れ、浮腫むなど膠原病と間違われるような症状が出ることがあります。妊婦さんが感染すると胎児に胎児水腫などの異常が生じることがありますので飛沫感染対策を心がけましょう。

