



RSウイルスとは？

【原因】

RSウイルスは、冬から春にかけて流行し、乳幼児気道感染症の重要なウイルスです。RSウイルスの「R」は Respiratory の略で「呼吸の」という意味があり、呼吸器系に感染するウイルスです。RSウイルスの感染力は非常に強く、2歳頃までにほぼ100%の子供がかかります。一度かかっても免疫が十分にできないので何度もかかりますが、くり返し感染しながら徐々に免疫ができ、2歳以上では「鼻かぜ」程度ですむケースがほとんどです。感染した人の咳やくしゃみで飛散したウイルスを直接吸い込むことによって感染し、鼻や咽喉の粘膜で増殖します。また、鼻汁や痰に含まれるRSウイルスが皮膚や衣服、玩具、またそれに触れた手指についても、4～7時間の間は感染する可能性があり、それが眼瞼や鼻咽頭の粘膜と接触することで感染します。潜伏期は2～8日で、症状が現れる前でも感染することがあり、症状が消えてからも1～3週間は感染する力があると言われています。小さい子供ほど、ひどくなりやすい呼吸器の感染症で、肺炎の原因となります。乳幼児では気管支炎、肺炎など重症化しやすく、また乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因の一つとも考えられており、注意が必要な感染症です。

【症状】

RSウイルス感染症では、鼻水、咳、発熱などの症状があり、多くの場合1～2週間で治ります。生後2歳までにほとんどの乳幼児がかかりませんが、初めてかかった乳幼児の場合は鼻水から始まり、その後38～39度の発熱と咳が続きます。その中の25～40%の乳幼児が気管支炎、肺炎を起こします。再感染の場合、一般的に症状は軽いようです。

【治療】

「RSウイルス感染症」に効果のあるワクチンはなく、抗生物質は効きません。しかし、二次感染の恐れがある場合は、抗生物質を使うことがあります。治療は症状を抑える対症療法がメインです。他の風邪と同じく、水分補給・睡眠・栄養・保温をして安静にして経過をみることになります。脱水状態や呼吸困難が強い、二次感染が重篤などの場合には、入院が必要となることがあります。

【予防と注意】

お母さんのおなかの中にいる時に獲得した免疫では、RSウイルス感染症を防ぐことはできません。3～6ヶ月位の乳児は免疫力が弱く重症化しやすいので、その時期に感染しないようにすることが大切です。予防策は、感染者との接触や感染者から飛散した気道分泌物が付着したおもちゃ等によって感染することがあるので、手をよく洗い、おしゃぶり等赤ちゃんが口に入れるものは清潔にしておいて下さい。流行期に生後6ヶ月未満の乳児を連れて外出をする場合は、人ごみを避けるなどの配慮も必要です。月齢の低い赤ちゃんで風邪と診断されても機嫌が悪い、元気がない、おっぱいやミルクの飲み方が悪い、熱が高い、せきがひどい時は再度受診しましょう。咳がひどく呼吸の状態がおかしい時は急いで受診しましょう。子供の風邪はポピュラーな病気で、そのほとんどは軽くすみますが、風邪は万病のもと。症状の変化には注意しましょう。

流行性ウイルスを予防しよう！！

【冬に増える感染症にご注意ください！】

秋から冬へと寒さが厳しくなるにつれ、ウイルスが活発に活動し始め、風邪や、RSウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行し始めます。一人一人が正しい知識を持って予防と対応を心掛け、冬を乗り切りましょう。

【感染性ウイルスを予防するための生活アドバイス】

子供から大人まで、感染しないため、こじらせないために次のようなことを意識して実践してみましょう。

うがい・手洗い	うがいは習慣になるように、少しずつ教えていきましょう。手洗いは石鹸をつけて、水で洗い流し、清潔なタオルでよく拭き取りましょう。感染防止のため、タオルの使いまわしはやめましょう。
食事	免疫力を高めるためには食事が大切です。エネルギー源となるたんぱく質の他、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質、野菜や果物などのビタミン類をバランスよく摂取することが大切です。
睡眠	睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力も低下してしまいます。しっかりと睡眠をとりましょう。
保温・保湿	ウイルスは低温と乾燥を好むため、気温と湿度に十分配慮しましょう。気温は15度、湿度は40%以上を保つとよいでしょう。
マスク	他人へうつさないだけでなく、鼻やのどを乾燥から守り、保湿する効果も期待できます。幼児用から大人用まで様々なサイズが市販されておりますので、自分に合うサイズのマスクを使用しましょう。
外出	ウイルスの流行時期には、なるべく人ごみに行かないようにしましょう。

【発症の際の脱水に注意！】

流行性ウイルス感染からくる下痢・嘔吐・発熱などは、体から水分を一挙に消失させ、体力、免疫力を低下させます。下痢・嘔吐・発熱は脱水状態のはじまりです。そこで重要なのが、脱水を防ぐための水分補給です。37度以上の発熱を伴ったり、下痢や嘔吐を伴ったりしているケースでは、水分とともに多くの電解質が失われています。この場合は、水分と電解質を適度に含む経口補水液を摂取することが重要です。冬場の体は水分と電解質に対する余力が少ないので、このような症状が出現したら早めに経口補水液を摂取することをおすすめ致します。