

主な感染症の知識と 免疫力を高めるポイント

ドクターズコンテンツシリーズ #2

はじめに



乳幼児が感染症する恐れのある、
主な感染症をご紹介します。



Doctor

さとうこどもクリニック

佐藤 恒 先生

かぜ、感染症にかかりにくい体をつくるため、
下記に紹介する『**免疫力を高めるポイント**』をチェックし、健康的な生活を心がけましょう。

免疫力を高めるポイント

● 体温をあげる

体温が1度上がるだけで、免疫力はずいぶん違ってきます。
昔の日本人はもっと体温が高かったのですが、今では子どもでも平熱が36度前後のことがあり、成人、子どもともだんだん体温は下がってきているようです。



● 朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活を

食事をとるだけで体温は上昇します。体温を上げることに加えて、**高たんぱく**の
しっかりした食事を摂取することでも免疫力のアップにつながります。



● 湯船に浸かるのも大事

シャワーだけで済ませず、湯船につかって体温を上げてそのまま眠るだけでも、
免疫力を上げることにつながります。

● からだを動かす遊びをしよう

運動をして汗をかくことも、とても大事です。運動することで体温は上昇しますし、
筋肉量を増やすことで体温が上がりやすくなります。



● あまり神経質にならない

神経質なほどに清潔にしすぎないことも、免疫力をつけるためには肝要です。もともと人体は細菌を
無数にもっており、そのなかには人体にとって有益な細菌もあります。また人はウイルスと共存して
きた歴史があり、実際水ぼうそうウイルス、突発性発疹のウイルス、単純ヘルペスウイルスなどは、
多くの人の体内に共存しています。ある程度の細菌やウイルスに触れる機会があってはじめて、
自然免疫が獲得されるのです。

主な感染症と流行時期

主な感染症と流行する時期、受診するタイミングの目安をご紹介します。
子どもの様子に変化が見つかったら、早めに医療機関を受診しましょう。

感 染 症	流行する時期				受診するタイミングの目安
	春	夏	秋	冬	
麻疹（はしか）	●	●	●	●	発熱、咳、鼻汁があれば受診
風しん（三日はしか）	●	●			耳の後ろのリンパ節や頸部のリンパ節が腫れたり、 発熱や発疹があれば受診
水ぼうそう	●	●	●	●	発疹、水疱、発熱があれば受診
おたふくかぜ	●	●	●	●	耳の下の腫れや痛み、発熱があれば受診
インフルエンザ				●	突然の高熱、倦怠感、筋肉痛・関節痛があれば受診
ロタウイルス感染症				●	発熱や嘔吐、下痢（特に白色便）があれば受診
溶連菌感染症	●	●	●	●	発熱、咽頭痛があれば受診
手足口病		●			手足の水疱・赤い発疹、口内炎、発熱があれば受診
ヘルパンギーナ		●			発熱、咽頭痛があれば受診
突発性発疹	●	●	●	●	乳児で発熱があれば受診 （特に生まれて初めての発熱）
とびひ		●			水疱（水ぶくれ）や、びらん（じくじく）、 膿疱（小さい膿の発疹）があれば受診
プール熱		●	●		発熱、結膜充血があれば受診
りんご病	●			●	微熱やかぜ症状、頬や手足に赤い発疹がでたら受診

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他
にも...

- ・ 主な感染症を観察するポイント
- ・ 集団生活で気をつけること
- ・ 登園・登校の目安
- ・ 予防接種の有効性

アイチケット 広場

パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>

スマホから <http://park.paa.jp/sp/>

ケータイから <http://park.paa.jp/m/>