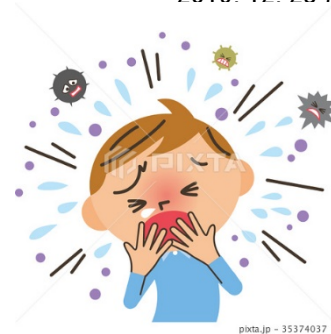


# 小児科医による“風邪”の診療について



## 【“風邪”について】

いわゆる“風邪”は、診断名としては急性上気道炎と言います。発熱、鼻汁、咳、くしゃみ、咽頭痛、食欲低下などの症状があります。ほとんどはウイルス（ライノウイルス、RSウイルス等）が原因であるため、抗生剤は効きません。昔は念のためとして風邪に対して無効である抗生剤を使っていた医師が多く、結果として患者さんに強いばい菌が住み着いてしまい、本当に抗生剤が必要な病気の際に抗生剤が効かない患者さんが増えてしまいました。“風邪”であれば、水分、栄養、睡眠をできるだけとることで、自分の体力で治すことができ、数日でピークを越えるはずです。



## 【対症療法について】

早く治せるわけではありませんが、対症療法として症状を和らげる薬は飲んでもよいかもしれません。痰をだしやすくする薬（カルボシステイン®）、熱を下げる薬（コカール®、アンヒバ®座薬）などがあります。なお、咳止めとして処方されることのあるアスベリン®は、“風邪”の時にはかえって咳が長引くという報告があり、特に“風邪”の初期には必要な咳はしっかりして痰を外に出して肺炎にならないようにする必要のあることから、当院では処方しないことが多いです。また鼻水止めとして処方されることのあるペリアクチン®やアレロック®といった抗ヒスタミン薬という薬も、“風邪”に対しては効果がなかったり、副作用があったりという報告があるため、当院では処方しないことが多いです。

一般的に、熱の上がり始めは寒く感じますが、上がりきった後は熱く感じるので、薄着にして、アイスノンなどで冷やしてあげるとよいでしょう。咳や鼻汁がつからそうなときは、ぐったりしていなければ風邪でも軽くシャワー/入浴をすると、むしろ加湿されて少し楽になるかもしれません。はちみつ（1歳未満では禁止です！）を水とともに寝る前に摂取することや、ヴィックス・ヴェポラップ®は、夜間の咳や睡眠が改善するという報告もあります。

## 【小児科医が“風邪”の診療をする意義】

残念ながら小児科医は風邪を“早く”治してあげることができません。では風邪の時に小児科医の診療を受ける意義は何でしょうか。意義は大きく3つあると思います。

1つ目は、風邪だと思っていたら抗生剤が必要な状況（細菌が原因の時）や、大きな病院の小児科を受診すべき重篤な状況（酸素が必要、水分が取れないなど）になっていないかを見極めるためです。医師に風邪でしょうと言われても、経過で悪化していくこともあるので、今後どうなったら、どこに相談すべきかを具体的に聞いておきましょう。

2つ目は、抗生剤が必要でないときは必要がないと言ってもらうことで、抗生剤が必要な状況になってしまった時に、きちんと効く体にするためです。必要がない、と言うのは経験のある小児科医でなければ難しく、念のための抗生剤が出されてしまうこともあります。大丈夫な時には大丈夫とはっきりと伝えてあげることが、小児科医の腕の見せ所です。

3つ目は、こどもに関すること（子育て、園生活、体格、発達、ワクチンなど）をなんでも聞ける信頼関係を築くためです。ちょっとしたことと思っけていても、積み重なると何から相談、解決してよいかわからなくなってしまいます。風邪の診療時は、ちょっとしたことの段階で相談をするよいきっかけになることが多いので、受診時になんでもご相談ください。また、お子さんの健やかな成長を、ご家族の皆さまと一緒に私たちも見守りたいと思っています。我々のほうでも気になることがあれば声をかけさせて頂くこともあります。



### ウイルス

インフルエンザ  
RS、ノロ、ロタ等

抗生物質 効果なし

### 細菌

溶連菌、百日咳  
中耳炎等の一部

抗生剤 効果あり

こどもが風邪という状況は誰もが経験します。こども本人も保護者も、一刻も早く治ってほしいと不安な気持ちになると思います。経験のある小児科医に診てもらって適切な判断をしてもらうことで、安心して子育てをしてほしいと思います。