



# すくすくだより



明照保育園

12月となり、街ではイルミネーションやクリスマスツリーがキラキラと輝き、寒い季節をワクワク楽しませてくれます。12月は師走と言われ、年末で大掃除やお正月の準備で皆さん忙しく過ごされることでしょう。「師走」の由来は、普段は走らないお坊さん（法師）さえも急いで走ることからといわれています。

寒い季節になりますと、気管支などの呼吸器系の感染症が増えます。今回は、冬場に多い「気管支炎」についてお話しします。これからの冬本番を迎え、楽しいクリスマスやお正月を過ごすためにも参考にしてください。



## 気管支炎が増えてきます！



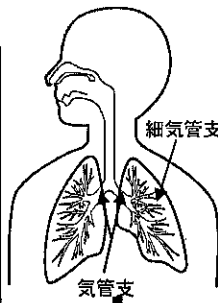
### どんな病気？

私たちは呼吸をして、体に必要な酸素を取り入れています。呼吸で取り入れた空気は空気の通りみちである気道から気管支、肺に入ります。

気管支炎とは、鼻やのどから入ったウイルスや細菌が気管支の表面で増え、炎症を起こす病気です。

起こりやすい年齢は、2歳未満の乳幼児に多くみられます。理由としては、気管支などが十分に成長しておらず、ウイルスや細菌が侵入しやすいからです。

また、月齢が低いほど重症化しやすいので早めのケアと必要に応じて医療機関を受診しましょう。



### 症状

最初は発熱やせき、鼻水がみられます。かぜの場合は、「コンコン」という乾いたせきが数日でおさまりますが、気管支炎の場合は次第にたんの絡んだ「ゴホゴホ」と湿った重い音に変わっていくのが特徴です。

38～39度の高熱が続いたり、食欲が低下したりします。進行が早く、呼吸困難などの重症化しやすいので注意が必要です。

炎症が気管支のより奥の細気管支まで及ぶと、呼吸をするとき「ゼロゼロ」「ヒューヒュー」「ゴロゴロ」とのどや胸が鳴ります。

治療としては、原因であるウイルスや細菌によって、抗生物質や抗ウイルス薬が処方されます。

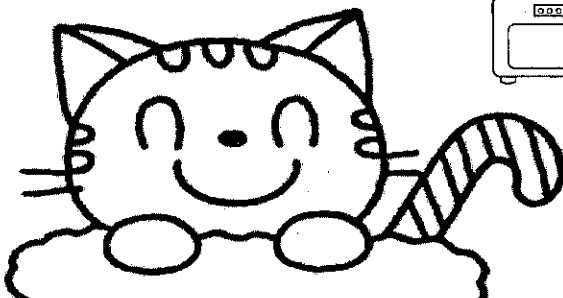
せきがひどく体力の消耗が激しい場合は、せき止め薬やたんをとかす薬（去痰薬）、気管支拡張薬を使い症状を和らげます。

### ホームケアのポイント！

気管支炎のせきは気温が変化すると出やすくなるので、室温を一定に保ちましょう。

せきがひどい場合は、上体を起こすと呼吸がしやすくなります。乳児では、だっこしたり、座らせ背中をさすることがおススメです。年齢が大きい幼児は枕をだっこして座ると楽チンです。

また、たんを出しやすくするために、室内を加湿したり、お茶や水などを少しずつ補給すると良いです。



### 12月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:30）

1・8・15・22日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

2・9・16日

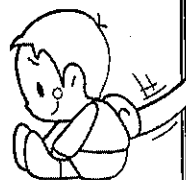
3歳児健診（受付 12:50～14:00）

3・10・17・24日

場所 母子保健センター

（「ここにこ」の隣）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、案内の日時に健診を受けてください。



### ★上体を起こすメリット★

肺には肺を動かす筋肉がないため、呼吸は横隔膜、肋骨の間にある筋肉などにより行われます。横隔膜はドーム状の薄い筋肉の膜で肺と腹部を仕切り、息を吸いこむときに使われる大切な筋肉です。

私たちは体が辛いときは横になった方が楽と思いがちですが、実は呼吸が苦しいときは上体を起こす方が楽なのです。

重力の関係で、横になると肺から心臓に戻る血液が少なくなり、肺と心臓がうっ血状態になり負担がかかります。

上体を起こすと呼吸に大きく関係する横隔膜が自然に下がり、肺も広がり、呼吸も楽になります。