



その咳、ながーく続いていませんか??もしかしたら、ただの風邪ではないのかも・・・



## 百日咳ってどんな病気??

その名の通り、治るまでに100日以上かかることがある、咳症状を主とした感染症です。



### どのような症状?

普通の風邪のような症状で始まり、日がたつにつれ咳がひどくなり、連続的に咳きこむようになります。「コンコン、エホエホ、コホッコホッコホッ」といった短い間隔の咳が連続して出て、続いて急に**息を吸い込んで「ヒュー」**と笛のような音のでるのが典型的な症状となります。

ワクチンを接種していない乳幼児の場合は、咳で呼吸困難になることが多く、チアノーゼ(酸素不足で皮膚などが青黒くなる)やけいれんが起こることがあります。また、肺炎や脳症などの重い症状を併発することがあります。ワクチン効果が残っている成人や年長児の場合は、長く続く咳のみの症状のことがあります。いずれにしても、約3か月の経過で改善していくのが特徴です。

### 診断方法は?

風邪のような症状で始まるため、初期には診断が難しいです。百日咳は感染力がとてつよいため家族に咳が長引いている大人がいるかどうか大事なポイントになることがあります。現在保険でできる検査にはのどのぬぐい液の細菌培養と核酸検出(LAMP)、抗体を調べる血液検査があります。抗体検査の場合はかかってすぐに抗体が上がるわけではないため1度の血液検査では診断がつかないことがあります。百日咳を疑ったタイミングで1度採血をし、その後症状が回復してきたところに再度採血をして、抗体の上がり具合を比較しての診断となります。培養やLAMPで陽性とすれば診断確定することができます。

### どのような経過?

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| ①潜伏期・・・7～10日  | 百日咳に罹って症状が出ていない期間                 |
| ②カタル期・・・1～2週間 | 鼻水・微熱・軽い咳など風邪のような症状(最も感染力が強い時期です) |
| ③痉咳期・・・2～3週間  | 百日咳特有の症状が出る時期                     |
| ④回復期・・・2～3週間  | ピークを過ぎ、咳は軽くなるがいつまでも止まらないといった状態    |

### 予防方法

#### 3か月になったら4種混合ワクチンを受けましょう!!

百日咳菌は母乳免疫が期待できないので、ワクチンの接種が必要です。免疫は3か月からスタートする4種混合ワクチンに含まれています。しかし、ワクチンの効果は10～12年で切れるので、年長児や大人になってから罹ってしまうことがあります。百日咳は飛沫感染です。**手洗い・うがい・咳エチケット**による予防をしてください。咳をしている大人は乳幼児には近づかないように注意しましょう!!

### もし百日咳といわれたら・・・

抗生物質で治療をします。除菌が必要なので、症状がなくなっても内服を**自己判断でやめることなく、医師の指示通り**に内服してください。

#### ☆咳を誘発しないよう注意してください☆

室温20℃以上で十分に加湿し、消化の良いものを食べてください。乾燥したもの・粉末状のもの・刺激の強いものは咳の誘発に繋がるので控えましょう。水分はしっかりと取りましょう。タバコなどの煙、ホコリは避けましょう。

## 今月の絵本

### おいしいのぼうけん

さく ふうるたたるひ  
たばたせいいち

きっとパパママ世代も一度は聞いたことがあるタイトルだと思います。ハラハラドキドキの冒険物語。白黒のイラストが主ですが、ときどき飛び込んでくるカラーのイラストにぐっと引き込まれます。1974年初版のロングセラーです。ぜひ一度、読んでみてください☆★



## おしらせ

1年のうちでもっとも寒い季節ですね。エアコンで乾燥した部屋は、インフルエンザをはじめとしたウイルスが好む環境になるため、加湿や空気の入れ替えが大事になります。手洗い・うがいをしっかりと、感染予防してくださいね!!

2月3日は節分です。  
今年の恵方は「北北西 やや右」とのことですよ。

次回もお楽しみに～☆

