

乳幼児は百日咳に注意

国立感染症研究所によると百日咳の患者が増え続けています。百日咳は特有のけいれん性の咳発作を特徴とする小児の急性呼吸器系伝染病で、飛沫感染でヒトからヒトに感染します。

母親からの免疫（経胎盤移行抗体）が十分でない1歳以下の乳児、特に生後6カ月以下では死に至る危険性も高く、感染力はインフルエンザの5倍ともいわれています。

鼻汁、微熱と咳が夜間2週間続いた後、百熱咳特有の笛声（ヒューという音が出る）が出るけいれん性の咳発作が続き、通常、約2〜3カ月で回復します。

近年のワクチン接種の普及とともに百日咳の発生数は激減しています。また、抗生物質の進歩により、マクロライド系抗生剤の5日の服用で他人への感染を防ぐことができます。

成人では咳が長期にわたって持続しますが、典型的なけいれん性の咳発作を示すことはないため、百日咳が見逃されることが多くあります。感染拡大を防ぐため、成人でも早い段階で医療機関の受診をおすすめします。

今後は成人における百日咳の流行にも注意が必要です。

【鶴先生のワンポイントアドバイス】

夏場に多い感染症です。気候の変化で食欲がない方もいらっしゃると思いますが、まずは朝、昼、夕と1日三食、バランス【主食・主菜（タンパク質）、副菜（野菜）】を考えた食事をするのを心がけてください。

サプリメントケアとしては、お子さまであれば顆粒タイプのビタミンCやビタミンA、グルタミン、ラクトフェリンなどで基礎免疫の強化が大切です。またヘム鉄や亜鉛、ビタミンD不足は粘膜の脆弱化を招き、感染症のリスクが高まりますので、日ごろから不足がないか確認をするために、血液検査でチェックされることをおすすめします。

また外出後は手洗いをする習慣をつけましょう。

