

## 子どもの風邪の治療法

安静にして体力を回復/症状悪化時 必ず受診を

松山市・なかむらこどもクリニック 中村 泰子

お子さんが風邪（急性鼻咽頭炎）にかかって小児科のクリニックを受診された時のお話です。

「お薬をのんでもせきが止まりません」「鼻水が止まらないのですが、別の薬はありませんか」などご家族に尋ねられることがあります。私は返答に少し困ります。せき止めや鼻水止めは病気を治すものではありませんし、薬を変更しても症状が劇的に改善することはないからです。

また、これらの薬はせきや鼻水といった症状を楽にしてくれるものですが、風邪の場合のせきや鼻水は体の防御反応であり、むしろ止め切ってしまう方がいいのです。

「抗生物質は出してもらえないのですか？」と言われることもあります。抗生物質も必要ありません。ウイルス性の風邪には効果がないからです。抗生物質が有効なのは溶連菌感染症、百日ぜき、マイコプラズマ感染症などの場合です。

「気管支拡張剤のテープを貼ったらせきが止まって眠れたので、テープを処方してください」と言われることもあります。気管支拡張剤は風邪のせきを止める効果は認められていません。また、気管支拡張剤のテープの効果が出てくるには4～6時間かかります。テープを貼ってすぐにせきが止まって眠れるということは考えにくいのです。

風邪と診断されたときは、無理をせずしっかり食べてよく眠ることです。風邪は日にち薬で治っていきます。特効薬はないのです。

ただし、風邪がこじれた場合は別です。熱が続く、食欲がない、機嫌が悪い、ゼイゼイいう、眠れないなどということがあれば、必ずもう一度かかりつけの病院で診察してもらってください。気管支炎や肺炎を起こしていたり、中耳炎を合併していたりすることがあります。

また、ゼイゼイいうときはRSウイルスやヒトメタニューモウイルスによる風邪の場合があります。これらのウイルスにかかった場合、最初は熱、鼻水、せきという普通の風邪の症状から始まりますが、数日後にせきがひどくなってゼイゼイいたり、熱が続いて下がらなかつたりすることがあります。乳幼児期にかかると細気管支炎や肺炎を起こすことがあるウイルスです。症状が悪化した場合は必ずもう一度かかりつけで診察してもらいましょう。

せきや鼻水が出ているお子さんを何とかしてあげたいという気持ちは当然のことです。しかし、熱がなく、機嫌が良く、食事も取れて眠れていれば重大な病気が潜んでいる可能性は低いと考えられます。まずはゆっくりと休ませてあげてください。

愛媛新聞「健康ファイル」

平成31年1月21日(月)掲載