「たかが鼻水されど鼻水」と「保育園症候群」

　2歳未満の乳幼児がはじめての集団生活である保育園に入ると、季節に関係なく年間を通して感染症を繰り返しやすく鼻汁・咳が長引きやすくなります。月に2日以上の休園も多くなり「どうして？」と悩む事が多くなります。しかし、不思議なことに2歳を過ぎる頃から頻度も少なくなり、休園するのはインフルエンザや、胃腸炎などの流行時期に限られるようになります。この経過を「保育園症候群」「保育園通い始め症候群」などと言う事があります。

なぜ、このような経過をたどりやすいのか？以下は私が外来で保護者の方に説明している内容です。

1.免疫の問題：ウイルス感染の症状は始めて罹る時が一番キツイ、何度もかかるうちに軽症ですむようになる。赤ちゃんも慣れない環境にストレスで免疫力低下。

2．ピンポン感染：集団保育の場では一度治っても他の園児より別な細菌やウイルス感染をもらいやすい。

3．体の発育・発達の問題：（耳管・鼻腔・側頭骨の発達等解剖学的な問題、乳幼児にも食道-胃逆流現象がある事等）

4．抗生剤への耐性菌の増加：合併症のない鼻症状に「念の為、抗生剤」による悪循環のスパイラル。（いざという時用いる薬剤がなくなる）

「では、2歳過ぎまで何もできることはないんでしょうか？」とよく質問されます。

私の答え「いいえ、家庭でもできることはたくさんあります！」

1 鼻水を家庭でも吸引する、鼻をかむ練習を根気よく行う。鼻汁や咳は、解熱後も10～12日ほど続くこともあるためです。

2 家庭での禁煙：中耳炎、肺炎などの原因となるので家族の禁煙が必要。

３肺炎球菌ワクチン接種、肺炎や中耳炎の予防にもなります（入園前に済ませる）ロタウイルスワクチンも胃腸炎に有効。

４気管支炎や中耳炎の合併症がない時、無理に鼻水を止めようとしない、自然にでてくる鼻汁や痰をとめると悪循環。漢方薬や痰を出すお薬など（抗生剤はなし）

５ドロドロ鼻汁が７～１０日間以上の場合、（10day’s rule）副鼻腔炎・中耳炎・気管支炎等合併症がないか診察をうける。

６家庭でできる鼻洗浄の勧め、家庭でも食塩水+/-重層などで吸引する（WEBで検索「たかが鼻水されど鼻水・保育園症候群」）

最後に、この時期はご両親の頑張り時となります。お母さんだけでなくお父さんも協力しましょう。そして、利用できるサービスがあれば何でも使うことが大切です。決してお母さん一人で抱え込まないように！

130516