

子どもの健康を守る！！ 感染症とアレルギーの正しい知識

2025年10月29日
阿南ひまわり保育園

とみおかハートクリニック
数藤 久美子



自己紹介

数藤 久美子（すとう くみこ）

徳島生まれ、徳島育ち

趣味：旅行と食べ歩き 漫画やゲームにもハマってます

現在、3人の子どもを子育て中。

こどもの頃、ケガが多くてクリニックによく通うことに、
人の不安を取除き病気を治す仕事に憧れ医師を目指す

徳島大学医学部を卒業後、循環器内科を専攻

2024年8月にとみおかハートクリニックを開業。

開業の理念：

病気を治すより、病気にならないようにサポートしたい
病気を診るのではなく、患者さんを見る



お子様の健やかな成長のために

今日は「**感染症**」と「**アレルギー**」のおはなし

専門的な視点からしっかりサポートが必要

早くに原因を特定し、治療することが出来れば
症状の悪化や蔓延を防ぐことができる



集団生活への影響を最小限に抑えられる

かかりつけ医として、

いち早く診察・検査・治療につなげるため
さまざまな機械を導入しています



「ドロップスクリーン」



「SPOT/BIO Fire」



なぜ保育園で感染症が流行しやすいの？

感染症が広がる3つの理由

- ①距離が近い！：抱っこやおもちゃの共有で密接な接触
- ②免疫力が成長中！：初めて出会うウイルスばかり
- ③感染経路：咳やくしゃみ、汚れた手による

ウィルス性と細菌性

感染症にはさまざまな顔がある

タイプ	ウィルス性	細菌性
主な病気	風邪、インフルエンザ、RS 胃腸炎（ノロ・ロタ）	溶連菌、中耳炎、マイコプラズマ
治療薬	特効薬がない（自分の免疫で治す） 但し、インフルエンザは特効薬あり	抗生物質が効く

感染症予防について

○手洗い・手指消毒 ○咳エチケット ○換気

誰もができる感染症対策の見直し・習慣化



インフルエンザに備える！！

A型とB型の違い

A型：大流行しやすい 症状がきつめ・高熱 12月～1月

B型：規模は小さい 症状が比較的軽め

胃腸症状が出やすい 2月～3月

予防接種について

種類	フルミスト (鼻にスプレーするタイプ)	インフルエンザHAワクチン (注射タイプ)
接種方法	鼻にシュッとスプレー	腕に注射
対象年齢	2歳～18歳	生後6か月から全年齢
接種回数	1回	～12歳：2回 13歳～：1回
効果の特色	鼻やのどの粘膜に免疫ができ、ウイルスの侵入をブロックするため、発症を防ぐことができる	血液中の免疫が高まり、重症化を防ぐ効果が確立している
メリット	注射が苦手でも安心、痛くない／1回の接種で完結	長年使われていて安全性と効果の実績が豊富
効果持続期間	約1年間	4～6か月程度
よくある副反応	鼻水、鼻づまり、のどの違和感	注射部位の腫れ、赤み、軽い発熱

今年東京では
10月頃から流行しています
早めの
ワクチン接種を

とみおがハートクリニック

5

抗インフルエンザ薬について

名称	タミフル	ゾフルーザ	イナビル	リレンザ
製品写真				
投与方法	内服		吸入	
投与回数	1日2回5日間		1回で終了	1日2回5日間
その他の特徴	- 最も臨床実績がある薬 - 成人の場合、16.7時間くらい症状がある時間を短縮する - 小児の場合、29時間くらい症状短縮効果がある	- タミフルよりも症状がでる時間が短い傾向にある薬 12歳以上ではタミフルと同等の推奨度 - ただし、耐性ウイルスの出現には注意	- タミフルよりも症状がでる時間が短い傾向にある薬 - 特に小児では著明に短縮したデータも	- 最も日本で早く発売された薬 - プラセボと比較して、1.5日短縮

インフルエンザの予防投与

家族などにインフルエンザ患者の方が出た場合、
発症を予防するために抗インフルエンザ薬を服用します
原則、自費診療 (3,000～5,000円)

とみおがハートクリニック

6

冬場はノロウイルスにも注意が必要

感染力が強いのが特徴

急な吐き気、嘔吐、腹痛、下痢 ⇒脱水 *特効薬がない
少量のウイルスで集団感染のリスクもあり。

例) 食事中や調理中にスマホを触るとスマホについた
ウイルスが食べ物に付着し、感染することもある

予防策について

徹底した手洗い：石鹸で時間をかけて (30秒以上) こすり洗い

適切な処理：アルコール消毒は効きにくいです！
嘔吐物や便の処理には次亜塩素酸ナトリウムを使用
ハイターやブリーチなどを希釈し、広範囲を消毒

適切な調理：他のウイルスよりも熱に強いので、
中心部を85℃～90℃以上で90秒加熱
生牡蠣は極力避けてください



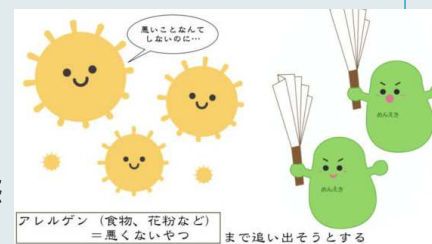
とみおがハートクリニック

7

アレルギー疾患について

体の「警備員さん」の勘違い

本来無害なもの (花粉、卵) に、
免疫が過剰に反応してしまう状態



↓
皮膚の湿疹、鼻水が出る、咳が出るといった症状が
引き起こされる

アレルギーの原因は何か？

手軽な検査「ドロップスクリーン」
⇒指先の血液から41種類の物質を30分程で結果が出る

アレルギーの予防:侵入の窓口を閉じる！

皮膚のバリア：徹底した肌の保湿
鼻の粘膜のバリア：うがい・部屋の加湿

とみおがハートクリニック

アレルギーの治療について

対症療法で症状をコントロール

9

鼻水、かゆみ、咳などの辛い症状をお薬で抑える治療が基本
辛いときは、我慢せずお薬を使いましょう

症状を抑え、夜ぐっすり眠り、日中快適に過ごせることが、
お子さんの学習や発達のためにも非常に重要

舌下免疫療法について

アレルゲンを少量ずつ舌の下に含み、体を慣らしていく治療
体をアレルゲンに慣れさせる「長期トレーニング」

毎日服用を3～5年続けることで、約7割の方が
症状が改善し、薬をほとんど飲まなくて済むようになる

今後、鼻炎の薬がOTC医薬品に移行し
10割負担になった場合、経済的なメリットがあり

まとめ

10

予防の基本は、毎日続けられる「シンプルな習慣」
「手洗い・うがい」「換気」「保湿」を家族みんなで！

心配なときは「一人で抱え込まない」
不安になったら、インターネットではなく、受診を！
各種検査で原因を特定し、適切な治療を

どんな小さなことでも、まずは相談してください
皆さんの「かかりつけ医」として真摯に向き合っていきます