



# アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社

発行責任者 田中千恵美

発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8

kikiハウス102号

TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください  
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さんこんにちは。すっかり暖かくなり、気持ちの良い季節になりましたね。  
皆さん突然ですが、「百日咳」という感染症を知っていますか？実はここ最近、子どもの感染症として流行しているのです。  
今回は「百日咳」をテーマに詳しく紹介していきます。

## 子どもを中心に発症する？！「百日咳」について

### 百日咳とは ～激し咳が特徴的で、感染力が強い～

百日咳菌の飛沫感染（咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込むことによって感染する）により、上気道（鼻～喉頭）に菌が侵入し、特有の**けいれん性の激しい咳発作（痙咳発作）**を特徴とする急性の気道感染症です。**感染力が強く**、患者から感染し、**潜伏期間は1～2週間**です。

#### 症状



百日咳は世界的に見られる疾患です。近年では小学校高学年以上の患者が多くなっています！



百日咳は3つの段階があり、全経過は**1か月半から2カ月と長い**のです。発症から2～3週間は**排菌**（体の外に菌を放出する）の可能性があります、**感染力はカタル期が最も強い**です。

### ①カタル期 ～最も感染力が強い時期～

咳・鼻汁・咽頭痛といった**かぜの症状が1～2週間**ほど続きます。この時期は最も感染力が強いです。

### ②痙咳期



短く連続的な咳

コンコン

コンコン

笛のような音

ヒューヒュー

**連続性の短い咳が発作性**におこり、息を吸う間もないため、**顔面の紅潮、眼瞼浮腫、顔面の点状出血、眼球結膜の出血**などがあらわれます。この短い咳のあとに、急に深く息を吸うため、**笛声**が聞かれ、咳と笛声の発作が繰り返されます。乳児の場合には、**無呼吸発作**や**けいれん**を起こすことがあります。痙咳期は4週間ほどで、咳と笛声の発作はしだいに軽快しますが、2カ月くらい残ります。

### ③回復期

発作回数は減りますが、この間にかぜなど罹患すると再び咳発作をみることがあります。**約2週間**ほどで軽快します。

#### 治療方法



生後6か月を過ぎると、**抗菌薬**の治療が検討されます。初期から治療開始した場合、カタル期を過ぎれば、入院中でも隔離の必要はありません。

## 予防



手洗い・うがい・マスクも  
感染対策になります！



**百日咳ワクチンの接種が有効**です（5種混合ワクチン：ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒトインフルエンザ菌感染症）。生後2か月から初回の接種を行い、一定期間を経て追加の接種を行います。

決められた接種回数を守り、期間内に**出来るだけ早めの接種**を行いましょう。

5種混合ワクチンの対象年齢、接種回数、接種間隔の一覧表

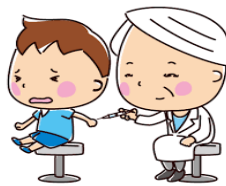
区分	対象年齢	接種回数	接種間隔
初回接種	生後2か月～7歳5か月 【標準】生後2か月～6か月までの間に接種を開始	3回	20日以上
追加接種	生後2か月～7歳5か月 【標準】初回接種終了後6月から18月までの間隔をおいて接種	1回	初回接種終了後6月以上

### 学校保健安全法における取り扱い

**特有の咳が消失するまで**又は**5日間の適正な抗菌薬療法が終了するまで**出席停止とされています。ただし、病状により学校医その他の医師において感染の恐れがないと認めたときは、出席可能となります。

\* 参考文献

- ・福岡市の予防接種HP
- ・医学書院（小児臨床看護各論）



### なぜ「百日咳」というのでしょうか？

百日咳が治るまでに、**約100日（3カ月）**かかるということで、百日咳という名前になりました！



## セロリとホタテの塩麴炒め

### <材料>（4人分）

- ・セロリ 2本
- ・セロリの葉 少々
- ・ホタテ(貝柱) 6個
- ・塩麴 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酒 少々
- ・塩 少々



### <作り方>

- 1.セロリの茎の部分は筋をとり、4～5mmの斜め切りにし、塩麴をまぶしておく。セロリの葉は、一口大にざく切りにしておく。
- 2.ホタテは横に2等分に切り、酒少々と塩少々を振っておく。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、2のホタテの両面を焼き、一旦取り出す。
- 4.3のフライパンに1のセロリの茎を入れて手早く炒め、3のホタテを戻し、セロリの葉も加えて炒め合わせる。

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



保健師  
田中実緒



感染予防 免疫力