――名医が語る――お母さんへの手紙

「風邪をひかせる」ということ

「風邪をひかせた」とか「風邪をひかせてお祖母ちゃんに叱られた」と、診察中に聞かされることがあります。今回は風邪をひかせるということについて、考えてみましょう。

風邪のほとんどは、ウイルスが感染することによっておこります。季節によって流行するウイルスの種類は変わりますが、いつでもそこら中にあると考えて下さい。人込みや集団生活の中で、そのウイルスが飛んできてのどに付くことが風邪の始まりです。のどに付いたウイルスが増殖して風邪の症状を引き起こすのです。大人でも子どもでも、よく風邪をひく人とひかない人がいます。これに大きく関係しているのが、免疫と呼ばれるものです。大人が風邪をひくことが少ないのは、以前にかかった風邪の免疫があるからです。また、のどにウイルスが付くと、排除しようとする働きがあります。これは局所免疫と呼ばれ、普通の免疫と同じように大人の方がしっかりしています。疲れ、寝不足や食事の偏りも関係し、空気の乾燥も局所免疫を低下させ、風邪をひくきっかけになってしまうのです。

「風邪をひかせた」と言われたとき、時々お母さん達に「子どもが何か悪いことをして、一晩中氷点下の室外に置き去りにでもしたの？」と冗談で聞いてしまいます。では、実際に風邪をひかせるということがあるのでしょうか。寒さの中でずっと凍えていたとか、栄養失調になっているとか、わざわざ風邪の集団の中に連れていくとか、そんなことがあれば風邪をひかせたと言ってもいいかもしれません。子どもを心配しているお母さんほど、他人から風邪をひかせたなどと言われると、つい罪の意識を感じてしまうものです。

同じようなことで、中耳炎を繰り返す子に耳鼻科の先生が無意識に「風邪をひかないよう注意して下さい」と言うことがあります。でも安心して下さい。そんな罪の意識を感じる必要はないのです。風邪はひかせるものではなく、ただひくものなのです。では、風邪をひかない方法はあるのでしょうか。もちろん簡単な方法があります。生まれたときから無菌的なガラスの箱で育て、親が接触するときには宇宙服のようなものを着て、他人と接触しなければ、風邪をひくことはありません。そこまでしなくとも、お父さんが風邪をひいたら会社に泊まってもらい、お母さんがひいたら健康なベビーシッターに来てもらい、兄弟がひいたら別のところへ預け、保育園も幼稚園も学校に行かなければ、風邪をひく率はぐっと下がります。でもこれが不可能であることは、言うまでもありません。実際風邪を予防することはできないというところから、話を始めなければなりません。保育所や幼稚園に行けば、どうしても風邪のひく確率は高くなります。

誰でも一生にひく風邪の数は、ほとんど似たようなものです。それを小さいうちにひくか、大きくなってひくかの違いだけです。よく風邪をひく子は早いうちに免疫をつけて、大きくなって親を心配させないように頑張っているというぐらいに考えて下さい。金は天下の回り物と言われています。それと同じで、風邪も天下の回り物と考えれば気が楽になるはずです。

今回覚えてもらいたいことは、「風邪をひかせた」という罪の意識などは捨ててしまいましょうということです。風邪をひいている人と一緒に、たばこの煙だらけのカラオケ屋さんに連れて行かない。例としては不適切かも知れませんが、こんな当たり前の注意は必要ということを付け加えておきます。

profile

川村和久　小児科専門医

［かわむら・かずひさ］仙台市在住。
医療法人社団かわむらこどもクリニック院長。
日本一の小児科サイトを運営する、言わずと知れた小児科専門医。「お母さん達の心配・不安の解消」を理念に、日々の診察にあたっている。宮城県小児科医会理事。人気テレビ番組「あるある大事典」でも紹介される。
【川村先生の取り組みが掲載されたメディア】
★アボットジャパンの情報誌「u-lu-la」（2月発行）
★総合メディカルの情報誌「Hint」3月号（2/25発行）
★河北ウイークリー（3/11発行）

http://www.kodomo-clinic.or.jp/

★「げーむ屋さん」　直太くん（5歳）