

## カゼをひくと、のどが赤くなる？

院長

最近診療中に聞かれた、カゼの時の疑問について、考えてみます。表題にあげたように、カゼで受診をした時に「のどが赤いですか？」と聞かれる時が度々あります。さてカゼをひくと、のどが赤くなったり、腫れたりするのでしょうか。

子どもの頃から病院にかかるたびに、「のどが赤いからカゼだね」と言われてきたかもしれません。当院では余程のことがない限り、のどが赤いと言わないことにしています。その理由は何なのでしょう。カゼは上気道炎と呼ばれ、鼻やのどにウイルスや細菌が感染して炎症を起こすことが原因です。症状は様々ですが、鼻汁、咳、のどの痛み、発熱が主症状です。鼻水だけのこともあれば、全ての症状が揃う場合もあります。しかし、のどに炎症があるからといって、全てのカゼで目に見える程のどが赤くなるものではありません。大雑把に言うなら発熱を伴う時には、のどが赤くなる人が多いという程度です。カゼの80～90%を占めるウイルス感染では赤くなる率が低く、残りの細菌感染では赤くなる確率が高くなります。のどの細菌感染で比較的多くみられる病気に溶連菌感染症がありますが、のどの痛みと赤みがかなり強いのが特徴です。風邪気味で朝起きるとのどが痛くても次第に気にならなくなるようなカゼでは、赤くないのが普通です。当然のことながら熱が出たからと言って、嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)やおたふく(流行性耳下腺炎)等では、のどが赤くなることはまずありません。

ではなぜ、「のどが赤い」という言葉が定着しているのでしょうか。一番は、患者さんが妙に納得してしまうからかもしれません。また医者にとっても、この言葉ほど便利なフレーズはありません。この言葉さえ言ってしまうえば、なぜ赤くないかの説明に余計な時間をかける必要は無いのです。ある意味、患者さんを納得させるための魔法の言葉のようなものです。もちろんカゼをひいたらのどが赤くならないと言っているのではありません。軽い赤みはあるのかもしれませんが、しかし、もともとこの赤さには個人差があります。それは頬の赤みや唇の赤みに個差があるのと同じことです。一人一人ののどの色を覚えていれば、多少赤みが変わっても赤いと判断出来ますが、残念ながら患者さ

ん全員ののどの色を知っていることは不可能です。

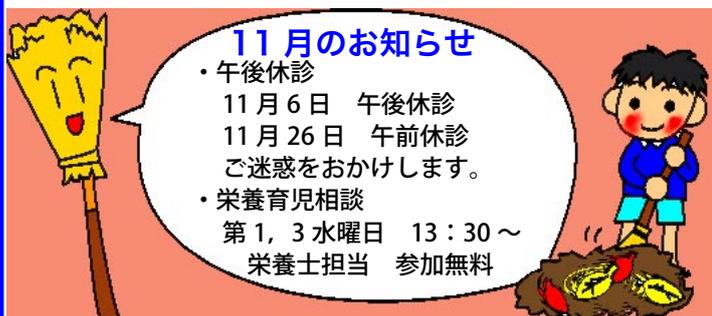
もうひとつ、カゼとのどの疑問の定番は、「のどが腫れていますか？」でしょう。皆さんもこのフレーズを簡単に使うと思いますが、さてどこが腫れるのでしょうか。腫れると言っても、どこですかと聞くと誰も答えられません。もし、のどで腫れるとしたら、扁桃(腺)です。これも、のどが赤くなると同じで、カゼだからと言って必ずしも扁桃が腫れるものではありません。扁桃が腫れるのは、文字通り扁桃炎だけと言ってもいいでしょう。もちろん、扁桃炎はウイルスの場合も細菌の場合もありますが、共通しているのは高熱とのどの強い痛みです。のどの赤さと同じように、のどの腫れの判断も難しいことです。扁桃は一般的に赤ちゃん時期には小さく、成長とともに次第に大きくなり、小学校ぐらいで最大となり、大人になるにつれてまた小さくなっていくのです。大きさにも個人差があり、それぞれの扁桃の大きさを覚えていない限り、大きさの判断はできないことになります。

もうひとつ、カゼとのどの痛みに関して。「子どもがのどが痛いと言っているのですが?」。確かにカゼをひけば、ある程度はのどが痛くなるものです。でも大人は自分の経験から、痛くなるのは当たり前と考えます。当然のことながら、食事も取れず、夜も眠れないような痛みでは心配な病気が隠れている可能性もあります。子どもは経験や知識が無いので、痛ければ痛いと言っただけに伝えます。痛いと言っているが、テレビを見て笑ったり、食欲旺盛。大人が相手だったら、「痛くないんでしょ」と言うはず。子どもの痛みの訴えは、言葉だけでなく行動や動作も含めて判断しましょう。そして、「痛い?」とは聞かないように。「痛いの?」と聞くと「痛い」と答えるのが、子どもですから。

以外と診療の場面で当たり前のように言っている言葉も、医学的にみると根拠が無いものもたくさんあります。このような記事をきっかけにして、誤解を解くことは、よけいな心配を減らせるかもしれません。

## 仙台小児科医会ワクチン助成活動への協力のお礼

8月の署名から始まったワクチン助成活動は、9月23日の街頭署名、10月28日の市長への要望書提出、そして11月3日の市民公開講座と、一連の流れの中で一区切りを迎えることができました。これも、協力をいただいた患者さん方のお陰と思っています。この流れを止めることなく、これからはワクチンの重要性の啓発に努めていくつもりです。ありがとうございました。



**11月のお知らせ**

- ・午後休診  
11月6日 午後休診  
11月26日 午前休診  
ご迷惑をおかけします。
- ・栄養育児相談  
第1, 3水曜日 13:30～  
栄養士担当 参加無料

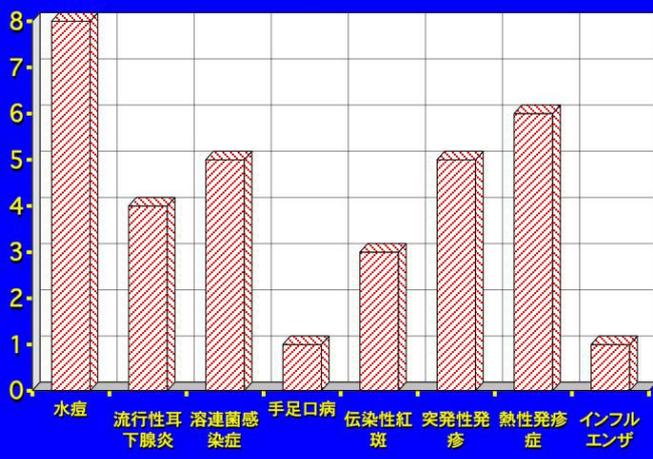
麻疹風疹ゼロ作戦キャンペーン 『1才のお誕生日に麻しん風しん混合ワクチンを』  
“すべての子どもたちにすべてのワクチンを”

## 読者の広場

先月は27通のメールを頂きました。まずは宮城野区の関内さんからで、相談をもらった返事へのメールです。「今日もお世話になりました。耳鼻科のお話ありがとうございました m(- -)m 耳鼻科の事は敦基が中耳炎になって、なかなか治らなかつたり繰り返したりで、ずっと悩んでいました。病院自体もかわむらこどもクリニックのように「これだ!」と思える病院になかなか出会えず、友人の評判などで替えてみたのですが、しっくりこなくて、思えば、川村先生のところも友達に聞いて通い始めたのですが、それまでやっぱりしっくり来る病院に出会えず、いろんな病院にいました。先生のところも引越してより遠くから、鼻水くらいだとなかなかいけず、お兄ちゃんの中耳炎のついでに下の子達の鼻水も耳鼻科で診てもらおう、という感じで見て貰っていました。言い訳なんですがね(><)でもやっぱり納得いかないまま病院へ行き薬をもらうのはおかしいですよね。今日、先生からお話を頂いて、今回の中耳炎で開けた穴がふさがったら、今の所に通うのは考えようと思います。今の病院が穴がふさがった時、聴力検査してくれるのが気になりますが(--;)今日は本当にありがとうございました。先生に相談して胸のつかえが取れた感じです!相談して本当に良かった!これからは頼りにしてます、よろしくおねがします m(^ ^)m。続いては福島県に転居した樽川さん。これも返事を送った後のメールです。「先生こんにちは。樽川です。メールありがとうございました m(\_ \_)m 先生に、「大丈夫。きっと良くなるから。」って言ってもらって涙が出てきました。先日も、皮膚科を受診したんですけど、「このまま、もう少し様子を見ましょう。」と言われて。髪の毛は抜け続けているし、地肌もかなり目立つようになってきているのに、このままって(2種類の塗り薬で)言うのは、いつまで続くのか、いつになったら治ってくれるのか、心配と不安と、本当にどうしたらいいのかわからなくなっていたので、すごく勇気付けられました。決定的な治療法が無いのはわかってます。時間がかかるっていうのもわかってます。でも、自分の中で支えになる物がなくて、不安で、不安で・・・川村先生には、ご迷惑がもれませんが、先生にメールをして良かったです。「治らなかつた子供はいない」って、少し気持ちがラクになりました。本当に、ありがとうございました m(\_ \_)m また、先日インフルエンザの予防注射をしたのですが、いつものように優は大騒ぎで、無理矢理先生に腕を掴まれ、「動かないで!」と怒られてしまいました。そして帰り、「先生怖い!川村先生の方が良かった!」と優が言うと、慧も「そうだよ、川村先生がいいよ。」って。私も、本当にそうだよって思って、3人でしみじみしてしまいました。なかなか落ち着かない毎日ですが、笑顔で頑張ろうと思います。先生には、忙しいのにご迷惑だとは思いますが、また、何かあったら話を聞いていただければと思います。よろしくおねがします。長々とすみません。ありがとうございました m(\_ \_)m。両方とも、院長の解答へのお礼のメールです。メールを送ったことによって、お母さんたちの不安や心配を解消することができれば意味があります。遠慮せずに、どんなことでもいいですからメールしてください。もうひとつ、9歳のさくらちゃんからのラブレター(笑)です。恥ずかしがり屋さんなので、誰かわからないように名前だけにしました。「川村先生へおひさしぶりです。とても会いたかったです。でもがぜをひかながつたので会えませんでした。でも今日は会えてよかったです。さくらは毎日勉強して川村子どもクリニックで働くことをゆめにしてがんばっています。はやく大きくなってはたらきたいです」。さくらちゃんの夢が、かわむらこどもクリニックで働くこと、ましてわざわざ手紙で伝えてくれることなんて、本当にうれしいことです。さくらちゃんが働くようになる頃は、先生はもうしっかりおじいさんになっていると思いますが、先生だけでなく皆で楽しみに待っているから。がんばって、勉強してくださいね。ありがとう。



## 10月の感染症の集計



水痘と溶連菌感染症が少し増加し、おたふくは横ばいです。まだ夏カゼの残りの手足口病や伝染性紅斑(りんご病)はみられませんが減っています。宮城野区の保育園のインフルエンザは、その後ほかの地域への広がりは無いようです。

## Mail News 発行のお知らせ

従来HP、院内掲示などの方法で、情報を提供していましたが、迅速性に欠けました。その解消のため Mail News を発行しています。現在180人を越えるお母さん方に登録をいただいています。携帯でもPCでも可能です。



右上のバーコードでメールが立ち上がります。「登録希望」と登録者、お子さんの名前を書いて送信してください。携帯用HPからの登録も可能です。携帯用HPも進化しています。過去の Mail News も読めますよ。Twitterも。左のバーコードで携帯サイトをブックマークに登録してください。

## 予防接種のお知らせ

### インフルエンザワクチン予約開始

13歳未満 2回 13歳以上 1回

料金(2回) 6150円(消費税込)

1回目 3600円 2回目 2550円(同一医療機関)

ワクチンには新型、A香港、Bが含まれています。新型も含まれるため国の事業として実施され、仙台市の料金は定額となります。市外の方も仙台市の金額となります。市外で助成対象者の方は、窓口でお問い合わせください。

## 午後休診のお知らせ

11月7日(土) ども診療懇話会(静岡)

ご迷惑をおかけしますが、よろしくご理解とご協力をお願いします。尚、当日の健診ワクチンは午前診療終了後に行います。

## お母さんクラブのご案内

第5回 親子で楽しむ身近な遊び、レクリエーション

11月11日(木) 福沢市民センター 14:00~

身近なタオルや新聞紙などを使った親子遊びや、リラックス体操、親子ストレッチ等。童心に帰って子ども達と一緒に楽しい時間を過しましょう。会員以外の参加も可能、是非参加してください。

## 編集後記

小児科医会のワクチン助成の活動も終わった訳ではありませんが、一段落。と思って暇になるかと思っても、今月は、懇話会やら、月末にはまたまた学会での発表。原稿等も増えてきて、やっぱり余裕は出てきません。本当にいつになったら余裕が出てくるやら。実は先生は鬼歳です。医師会報の新年号に、鬼のように白衣を着て、目を真っ赤にして、飛び跳ねている自分を書くつもりです。



K's clinic

麻疹風疹ゼロ作戦キャンペーン 『小学校入学前にも麻しん風しん混合ワクチンを』  
Ⅲ期(中学1年生相当)、Ⅳ期(高校3年生相当)も忘れずに!