

## ありふれた病気の研究

五十嵐正紘、岡山雅信、永井幸夫、柳川洋子、松野哲彦、  
宮下晴夫、日下部和子、鈴木成欣、山中龍宏、絹巻宏、  
武谷茂、播磨良一

要約： 従来言われてきたありふれた病気に対する、養生法、健康法、育児法は、必ずしもすべてに科学的証明が得られているわけではなく、今回、ありふれた病気について以下のことを調査研究した。

1. ありふれた病気の養生法、健康法、育児法の保護者からの医師への質問事項の調査。
2. かぜと発熱時の養生法と入浴に関する保護者を対象としたアンケート調査。
3. かぜ罹患時の医師の入浴指導についてのアンケート調査。
4. かぜ罹患時の入浴についての研究。

見出し語： かぜ、養生法、対処法、入浴、小児科医、保育園、保護者、外来診療、質問事項

### はじめに

従来言われていた、病気に対する対処・養生法、また健康法や育児法は、必ずしも科学的解明がなされているものはばかりではなく、ほとんどが経験的または慣習的なものが多く、これらに実証的研究を施すことは重要な課題であると考えられる。そこで、外来診療において患児の保護者がどのような質問を医師に行うかを調査し、また、ありふれた病気として、「かぜ」を対象を絞って、保護者が行っている対処・養生法のアンケート調査、小児科医、保護者の「かぜ」罹患時の入浴に関する意識調査、およびかぜと入浴の関係について下記の4項目に分け研究を行った。

1. ありふれた病気の養生法、健康法、育児法の保護者からの医師への質問事項の調査
2. かぜと発熱時の養生法と入浴に関する保護者を対象としたアンケート調査
3. かぜ罹患時の医師の入浴指導についてのアンケート調査
4. かぜ罹患時の入浴についての研究

### ありふれた病気の養生法、健康法、育児法の保護者からの医師への質問事項の調査

研究協力者が外来診療中、患児の親から医師へ質問される内容で、実際に妥当性や有効性が解明されていないと班員が考える事項を、ありふれた病気の養生法、健康法、育児法に区分し記載する調査を行った。A方式およびB方式のどちらかを選択させ、実施した。

#### 1) A方式（質問の頻度調査を行う）

・実際に妥当性や有効性が解明されていないと研究協力者が考える質問事項の頻度調査を行う方式であり、  
・頻度の算出方法は、

調査期間中の同一質問事項の質問回数\*（同一質問をした保護者数）／調査期間中受診した患児の保護者総数  
（\*調査期間中同じ保護者からされた質問は、内容が同じものは1回と計算する。）

で算出した。

#### 2) B方式（質問の頻度調査は行わない）

・実際に妥当性や有効性が解明されていないと研究協力者が考える質問事項の内容だけを調査した。

A方式・B方式の質問表は資料1に示す。

かぜと発熱時の養生法と入浴に関する保護者を対象としたアンケート調査

全国保育者名簿から無作為抽出した500施設の3歳時クラス、出席番号1番の子の保護者に対し、

- 1) かぜ(咳嗽、鼻水、鼻閉、咽頭痛)と発熱に対する、養生法や対処法
  - 2) 子供のお風呂の入れ方
- について、自記式、郵送にてアンケート調査を行った。  
アンケート調査票は、資料2に示す。

かぜ罹患時の医師の入浴指導についてのアンケート調査

小児科医会名簿から無作為抽出した500人を対象とし、医師が、かぜの時、入浴の可否も含めて、入浴についてのどのような指導を行っているかを、自記式、郵送にてアンケート調査を行った。

この際に、

- 1) 「かぜ」として扱う疾患としては、  
かぜ、上気道炎、急性気管支炎、インフルエンザとした。
- 2) かぜの定義としては、  
咳、鼻汁、鼻閉、咽頭痛のいずれかをを主訴とし、アレルギー性鼻炎、扁桃に主病変がある扁桃炎、副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、喘息がないものとする。発熱、頭痛、関節痛はあってもなくてもよい。  
とした。  
アンケート調査票は、資料3に示す。

かぜ罹患時の入浴についての研究

研究協力者の外来にて、入浴がどのように「かぜ」(発熱の有無は問わない)の経過に影響を与えるかどうか、入浴群と非入浴群に分け検証した。

対象としては、

- 1) 「かぜ」として扱う対象疾患としては、  
かぜ、上気道炎、インフルエンザ、及び、急性気管支炎、突発性発疹・麻疹など診断名がはっきりしているかぜ類似の疾患  
とした。  
かぜの定義は  
咳、鼻汁、鼻閉、咽頭痛をどれかを主訴とし、喘息、アレルギー性鼻炎、気管支炎、肺炎、扁桃に主病変がある扁桃炎、副鼻腔炎及び副鼻腔炎を積極的に疑う所見、がないものとする。発熱、頭痛、関節痛はあってもなくて

もよい。

とした。

- 2) 対象患児は、  
調査期間中に班員のところに受診した2～4才の患児。  
ただし、基礎疾患のある患児は、研究対象から外した。  
解析データとしては、下記の4情報を収集し解析した。  
1) 医師情報(対象患児全員)(症状経過表(医師用))  
項目は、現病歴、経過(症状・診察所見、治療内容、合併症の有無、検査)、保健点数(可能であれば記入してください)とし、主たる症状が消失するまで記入した。  
2) 保護者情報(対象患児全員)(症状経過表(保護者用))  
項目は、症状発現日、体温の記録、全身活動度などの症状の経過とし、主たる症状が消失するまで記入させ、回収した。  
3) 入浴情報(1)(非入浴群では収集しない)(入浴アンケート調査)  
普段の入浴方法を、アンケート方式で記述させ、回収した。  
4) 入浴情報(2)(非入浴群では収集しない)(入浴情報表)  
調査期間中の入浴状況の記録、乾湿計にて、脱衣所の温度湿度の測定した値、温度計にて、浴室と湯舟の温度を兼用して測定した値を記入させた。  
記入シートは、資料4に示します。

資料1

A方式質問表 班員名: 平成 年 月 日  
質問者: 1.母親 2.祖母 3.父親 4.祖父 5.その他  
( )

質問者氏名:

子供の数: 人 ( 才男・女、 才男・女  
才男・女、 才男・女)

家族構成: 1.核家族 2.三世帯以上

区分: 1.ありふれた病気の養生法 2.健康法 3.育児法

質問事項:

誰から聞いたか: 1.父母 2.その他 3.質問者本人

質問理由(何を心配しているか):

B方式質問表

班員名:

区分: 1.あるふれた病気の養生法 2.健康法 3.育児法

質問事項:

班員名：

受診状況シート (A方式のみ)

1 月 分			2 月 分		
日 付	受診患者数	受診保護者数	日 付	受診患者数	受診保護者数
1日 土			1日 火		
2日 日			2日 水		
3日 月			3日 木		
4日 火			4日 金		
5日 水			5日 土		
6日 木			6日 日		
7日 金			7日 月		
8日 土			8日 火		
9日 日			9日 水		
10日 月			10日 木		
11日 火			11日 金		
12日 水			12日 土		
13日 木			13日 日		
14日 金			14日 月		
15日 土			15日 火		
16日 日			16日 水		
17日 月			17日 木		
18日 火			18日 金		
19日 水			19日 土		
20日 木			20日 日		
21日 金			21日 月		
22日 土			22日 火		
23日 日			23日 水		
24日 月			24日 木		
25日 火			25日 金		
26日 水			26日 土		
27日 木			27日 日		
28日 金			28日 月		
29日 土					
30日 日					
31日 月					

受診保護者数を算出できない場合は記載しない。

資料 2

アンケート (1)

記載日：平成 年 月 日

記載者： 才 女・男

子供の数： 人

保育園名： 都道府県名：

日頃、「かぜ」や発熱のとき、家で行っている養生や対処のしかたについてお書きください。

1 「かぜ」および、せき・はなみず・はなづまり・のどの痛みに対する養生や対処のしかた

せき、はなみず、はなづまり、のどの痛みのどれかがある状態を「かぜ」といふことにします。

発熱、関節痛、頭痛はあってもなくてもかまいません。

明らかにゼーゼーや呼吸困難がある場合は、かぜとはいわないことにします。

せき、はなみず、はなづまり、のどの痛み、おのおのについて養生や対処のしかたを書いて結構ですし、「かぜ」一般について書いても結構です。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

(「うら」があります)  
(「おもて」があります)

2 子供の発熱に対する養生や対処のしかた

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

アンケート (2)

日頃、お子さん (3歳児クラス) をどのようにお風呂に入れておられますか?  
(問1~問8まであります。)

- 問1 お子さんの人数は? ○をつけてください  
a. 1人 b. 2人 c. 3人 d. 4人 e. その他 ( 人)
- 問2 3歳児クラスのお子さんの年齢 (満年齢) は?  
オ 男・女
- 問3 その他のお子さんの年齢 (満年齢) は?  
a. オ 男・女  
b. オ 男・女  
c. オ 男・女  
d. オ 男・女  
e. オ 男・女
- 問4 お子さんと同居しておられる方に○をつけてください。ご自分には○をおつけください。(お子さんからみでの続柄です)  
a. 母 b. 父 c. 祖母 d. 祖父 e. その他 ( )
- 問5 お子さんの育児を主にされている方ひとりに○をつけてください。  
a. 母 b. 父 c. 祖母 d. 祖父 e. その他 ( )
- 問6 お風呂についての、あなたご自身のご意見をお聞きます  
1) お風呂についてどんな思いをお持ちですか?  
答)
- 2) 毎日1回はお風呂に入らないと気がすまない 1. はい 2. いいえ  
この季節 (冬)、3才児クラスのお子さんをどのようにお風呂に入れているかお答えください。
- 1) お子さんとお風呂に、普段、一緒に入られる方はどなたですか。○をおつけください。  
a. 母 b. 父 c. 祖母 d. 祖父 e. 兄弟姉妹  
f. その他 ( )
- 2) 最近、お子さんをお風呂に入れる頻度はどれくらいですか?  
a. 1日に1回 b. 2日に1回 c. 3日に1回 d. 週に1回
- 3) 最近、お子さんの頭を洗われる頻度はどれくらいですか?  
a. 1日に1回 b. 2日に1回 c. 3日に1回 d. 週に1回
- 4) お子さんをお風呂に入れる際、下記の時間をおおよそご記入ください。  
お子さんが服を脱いでから浴室に入るまでの時間は?  
a. すぐに b. 1~3分 c. 4~5分 d. 6分以上  
お子さんが浴室に入ってから出るまでの時間は?  
a. 0~10分 b. 11~20分 c. 21~30分 d. 31分以上  
お子さんが湯舟に入っている時間は?  
(数回湯船につかる場合は、合計時間をお書きください)  
a. 1~5分 b. 6~10分 c. 11~15分 d. 16分以上  
e. 湯舟に入らない  
お子さんが浴室を出てから服を着るまでの時間は?  
a. すぐに b. 1~3分 c. 4~6分 d. 7分以上  
お子さんが入浴の後、ふとんに入るまでの時間は?  
a. 0~15分 b. 16~30分 c. 31~60分 d. 61分以上
- 5) お子さんの入浴方法についてお聞かせください。  
湯船につかり温まってからですか 1. はい 2. いいえ  
浴室で遊びますか 1. はい 2. いいえ  
シャワーを使いますか 1. はい 2. いいえ  
どこで遊びますか 1. 湯舟で 2. 洗い場で 3. 脱衣室  
入浴後、髪を乾かしますか 1. はい 2. いいえ
- 問8 かぜのとき、お子さんのお風呂の入れ方についてお答えください。
- 1) かぜのとき、お風呂に入れますか  
a. 普段と変わらない方法で入れる 3)、4)へ  
b. 入れ方を変えて入れる 2)、3)、4)へ  
c. 入れない 6)へ
- 2) 1)でb.と答えられた方にお聞きます。  
どのように入れましたか  
答)  
どうして入れ方を変えるのですか  
答)
- 3) 1)でa.またはb.と答えられた方にお聞きます。  
湯舟に入れますか 1. はい 2. いいえ  
洗髪はしますか 1. はい 2. いいえ  
身体は洗いますか 1. はい 2. いいえ  
浴室で遊びますか 1. はい 2. いいえ  
シャワーを使いますか 1. はい 2. いいえ  
入浴後、髪を乾かしますか 1. はい 2. いいえ  
入浴後すぐにふとんに入りますか 1. はい 2. いいえ
- 4) 1)でa.またはb.と答えられた方にお聞きます。  
入れてかぜの具合はどうなりましたか?  
1.良くなった 2.変わらない 3.悪くなった
- 5) 4)で1.または3.と答えられた方へ  
どのようになりましたか  
答)
- 6) 1)でc.と答えられた方にお聞きます。  
なぜか心配で、またはどんな理由で入れないのですか  
答)

### 資料3

アンケート用紙

医師年齢： 才 男・女

専門科：1.小児科 2.内科 3.その他( )

勤務場所：1.診療所 2.病院 3.その他( )

住所(勤務場所)： 都・道・府・県 市・町・村

問1 2~4才児が「かぜ」をひいたとき、この季節(冬)、入浴の指導はどうされていますか？ (問1~問6まであります。)

- a. 入浴してよいといっている (問4へ)  
 b. 条件付きで入浴してよいといっている (問2, 4へ)  
 c. 入浴は、禁止している (問3, 4へ うら)

問2 問1で、bと答えた方にお聞きします。  
 入浴法について、どのような指導をしていますか。「かぜ」をひいていないときの入浴法と比べ、入浴法のどの点を強調し、またどの点を推奨していますか。

答) (「うら」あります) (「おもて」があります)

問3 問1で、cと答えた方にお聞きします。  
 入浴を禁止されている理由は、またどういう状態になれば入浴を許しますか？

答) 1. はい 2. いいえ

問4 子供の年齢によって、かぜのときの入浴指導の内容は変化しますか。

1. はい 2. いいえ

問5 問4で、1と答えた方にお聞きします。  
 具体的にどのように変えられますか？

答)

### 資料4

#### 症状の程度表

##### 全身活動度

- 3 全く周囲に関心を示さず、寝ている  
 2 遊ばず、ほとんど寝ているが、周囲には関心を示す  
 1 遊んでいるが、どこもなく元気がない  
 0 元気に遊んでいる

##### 食欲

- 4 水分もとれない。  
 3 食事はとれないが、水分はとれている。  
 2 好きなものであれば、食事はとれる。  
 1 食欲はあるが、普段よりやや落ちる。  
 0 食欲が、ふつうにある。

##### のどの痛み\*

- 3 ものをのみこむときにのどが痛い。食事でもできないほど喉が痛い。  
 2 自発的に、のどが痛いという。  
 1 聞けば、のどが痛いという。  
 0 のどの痛みはない。

##### せき

- 3 せきでなく、せきで目が覚める。せきで顔が赤くなる。せきで胸が痛くなる。  
 2 3の程度ではないが、せきこんでいる。  
 1 たまに、軽いせきをする。  
 0 せきはしない。

##### たん

- 1 たんがのどにからんでいる。のどがゴロゴロしている。  
 0 たんはない

##### はなみず

- 2 のべつまくなくはなをかんでいる。つねにはながたれている。  
 1 ときにはながたれている。  
 0 はなみずはない。

##### はなづまり

- 2 はなづまりで苦しんでいる。普段は口呼吸していないのに口呼吸している。  
 1 はながつまってかみたくなる。  
 0 はながつまっていない。

##### 頭痛\*

- 3 頭をかかえて痛がる、頭をガンガン痛がる  
 2 自発的に、頭が痛いという。  
 1 聞けば、頭が痛いという。  
 0 頭痛はない。

##### 腹痛\*

- 2 自発的に、おなかが痛いという。  
 1 聞けば、おなかが痛いという。  
 0 おなかが痛くない

##### 下痢の回数

下痢、軟便両方あわせた回数

\*のどの痛み、頭痛、腹痛については、上記の基準で子供から情報がとれる範囲内でお書きください。また、とれない時は、記入がなくても結構です。

#### 入浴アンケート調査

記載日：平成 年 月 日

日頃、今日診察を受けたお子さんをどのようにお風呂に入れておられますか？ (問1~問8まであります。)

問1 お子さんの人数は？ ○をつけてください  
 a. 1人 b. 2人 c. 3人 d. 4人 e. その他( )人

問2 診察を受けたお子さんの年齢(満年齢)は？

- 才 男・女  
 問3 其他のお子さんの年齢(満年齢)は？  
 a. 才 男・女  
 b. 才 男・女  
 c. 才 男・女  
 d. 才 男・女  
 e. 才 男・女

問4 お子さんと同居しておられる方に○をつけてください。ご自分には○をおつけください。(お子さんからみての続柄です)

- a. 母 b. 父 c. 祖母 d. 祖父 e. その他( )  
 問5 お子さんの育児を主にされている方ひとりに○をつけてください。  
 a. 母 b. 父 c. 祖母 d. 祖父 e. その他( )

問6 お風呂についての、あなたご自身のご意見をお聞きます

1) お風呂についてどんな思いをお持ちですか？  
 答) 2) 毎日1回はお風呂に入らないと気がすまない 1. はい 2. いいえ  
 この季節(冬)、診察を受けたお子さんをどのようにお風呂に入れているか

お答えください。  
 1) お子さんとお風呂に、普段、一緒に入られる方はどなたですか。○をおつけください。

- a. 母 b. 父 c. 祖母 d. 祖父 e. 兄弟姉妹  
 f. その他( )

2) 最近、お子さんをお風呂に入れる頻度はどれぐらいですか？

- a. 1日に1回 b. 2日に1回 c. 3日に1回 d. 週に1回

3) 最近、お子さんの頭を洗われる頻度はどれぐらいですか？

- a. 1日に1回 b. 2日に1回 c. 3日に1回 d. 週に1回

4) お子さんをお風呂に入れる際、下記的时间をおおよそで記入ください。

お子さんが服を脱いでから浴室に入るまでの時間は？

- a. すぐに b. 1~3分 c. 4~5分 d. 6分以上

お子さんが浴室に入ってから出るまでの時間は？

- a. 0~10分 b. 11~20分 c. 21~30分 d. 31分以上

お子さんが湯舟に入っている時間は？

- (数回湯船につかる場合は、合計時間をお書きください)  
 a. 1~5分 b. 6~10分 c. 11~15分 d. 16分以上

e. 湯舟に入らない  
 お子さんが浴室を出てから服を着るまでの時間は？

- a. すぐに b. 1~3分 c. 4~6分 d. 7分以上

お子さんが入浴の後、ふとんに入るまでの時間は？

- a. 0~15分 b. 16~30分 c. 31~60分 d. 61分以上

5) お子さんの入浴方法についてお聞かせください。

- 湯船につかり温まってからですか 1. はい 2. いいえ  
 浴室で遊びますか 1. はい 2. いいえ  
 シャワーを使いますか 1. はい 2. いいえ  
 どこで遊びますか 1. 湯舟で 2. 洗い場で 3. 脱衣室  
 入浴後、髪を乾かしますか 1. はい 2. いいえ

問8 かぜのとき、お子さんのお風呂の入れ方についてお答えください。

- 1) かぜのとき、お風呂に入れますか  
 a. 普段と変わらない方法で入れる 3)、4)へ  
 b. 入れ方を変えて入れる 2)、3)、4)へ  
 c. 入れない 6)へ

2) 1)でbと答えられた方にお聞きします。

どのように入れましたか

答) どうして入れ方を変えるのですか

答)

3) 1)でaまたはbと答えられた方にお聞きします。

- 湯舟に入れますか 1. はい 2. いいえ  
 洗髪はしますか 1. はい 2. いいえ  
 身体は洗いますか 1. はい 2. いいえ  
 浴室で遊びますか 1. はい 2. いいえ  
 シャワーを使いますか 1. はい 2. いいえ  
 入浴後、髪を乾かしますか 1. はい 2. いいえ  
 入浴後すぐにふとんに入りますか 1. はい 2. いいえ

4) 1)でaまたはbと答えられた方にお聞きします。

入れてかぜの具合はどうになりましたか？  
 1. 良くなった 2. 変わらない 3. 悪くなった

5) 4)で1または3と答えた方へ

どのようになりましたか

答)

6) 1)でcと答えた方にお聞きします。

なぜか心配で、またはどんな理由で入れないのですか

答)

症状経過表 (医師用)

1. 入浴群 2. 非入浴群

氏名：

年齢： 才 男・女

日付	月 日	月 日	月 日	月 日
症状				
診察所見	咽頭所見：	咽頭所見：	咽頭所見：	咽頭所見：
治療内容 (処方内容 も含む)				
合併症				
検査結果				
保険点数				
備考				
現病歴 発症日： 月 日				

症状経過表 (保護者用)

発症日(かぜの症状がはじまった日)： 月 日

氏名：

年齢： 才 男・女

日付	月 日				月 日				月 日				月 日			
	朝	昼	夕	入眠時	朝	昼	夕	入眠時	朝	昼	夕	入眠時	朝	昼	夕	入眠時
体温																
	朝	昼	夕	入眠中	朝	昼	夕	入眠中	朝	昼	夕	入眠中	朝	昼	夕	入眠中
全身活動度																
食欲																
のどの痛み																
せき																
たん																
はなみず																
はなつまり																
頭痛																
腹痛																
下痢の回数																

朝：6時～12時 昼：12時～18時 夕：18時～22時 入眠中：22時～6時

入浴情報シート

氏名：

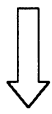
年齢： 才 男・女

入浴日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
入浴直前の体温	度	度	度	度	度
服を着た後の体温	度	度	度	度	度
床に入るときの体温	度	度	度	度	度
服を着脱する部屋の温度	度	度	度	度	度
服を着脱する部屋の湿度	%	%	%	%	%
浴室の温度	度	度	度	度	度
湯船の温度	度	度	度	度	度
入浴時間	分	分	分	分	分
洗髪の有無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
入浴後、髪を乾かしたか	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ	はい・いいえ

- 貸し出した乾湿計を服を着脱する部屋に常において入浴時に数値を読みとってください。
- 貸し出した温度計で浴室と湯船の温度を兼用で計ってください。  
温度計を浴室のどこかにいつも置いておき、まず、浴室の温度を読みとった後、湯船に入れお湯の温度を測定してください。



**検索用テキスト** OCR(光学的文字認識)ソフト使用  
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:従来言われてきたありふれた病気に対する、養生法、健康法、育児法は、必ずしもすべてに科学的証明が得られているわけではなく、今回、ありふれた病気について以下のことを調査研究した。

1. ありふれた病気の養生法、健康法、育児法の保護者からの医師への質問事項の調査。
2. かぜと発熱時の養生法と入浴に関する保護者を対象としたアンケート調査。
3. かぜ罹患時の医師の入浴指導についてのアンケート調査。
4. かぜ罹患時の入浴についての研究。