



特集

知っていますか？手足口病

変わった名前の病気ですが、乳幼児や小児によく見られる急性ウイルス感染症です。その名の通り、主に手のひらと足の裏、口の中に水疱状の発疹が出るのが特徴で、1週間程度で自然に治癒していきます。主に夏を中心に流行しますが、秋から冬にかけて流行が見られる場合もあります。

原因	エンテロウイルス（コックサッキーA16、A10、エンテロウイルス71型など） ※どのウイルスでも同じ症状が現れる 一度かかると免疫が成立するが、原因ウイルスが複数あるため、別のウイルスにより再度感染することもある
感染経路	経口感染、飛沫感染、接触感染（潜伏期間：3～6日）
流行	5歳までの乳幼児に多い 成人の感染はまれだが、感染時には重症化しやすい
症状	①初めの1～2日は微熱が出たり、口の中に痛みを感じたりする 数日後に小さく赤い斑点が口の中にできる ②斑点が盛り上がり水疱状の発疹になる（つぶれて潰瘍になることもある） 痛みがひどいと水分を摂るのも嫌がることもある 〔口の中：舌や歯茎、頬の内側の粘膜に発疹ができ、軽度の痛みあり 手・足・おしりなど：かゆみや痛みはないことが多い〕 ※全ての部位に発疹が出るのではなく、一部だけの場合もある ③発疹は数日～1週間ほどで乾燥していき、カサブタ状になる（1週間後には、カサブタもとれてくる） ●発疹以外には、倦怠感や下痢・嘔吐などの消化器症状が見られる
予防	有効なワクチンはない 手洗い、うがいをしっかりと（口の中を清潔に保つ）



● 注意すること ●

- ・脱水症状や栄養不足になる恐れがあります。
- ・痛みが引いてきたら、食欲も出てくるので、それまでは食べやすいもの（消化の良いもの、やわらかいものなど）、水分を摂るようにしましょう。
- ・熱いものや刺激物（辛味や酸味など）の摂取は、口やのどの痛みを強めるので、避けてください。
- ・ごくまれに、髄膜炎や脳炎などの重い病気を引き起こすことがあります。高熱が出る、微熱が2日以上続く、嘔吐をくり返す、意識が混濁するなどの症状が見られる場合は、すみやかに医療機関を受診するようにしましょう。

特別な治療法はなく、症状に応じて、熱冷ましや輸液などの対症療法が行われます。症状が治まった後でも、1ヶ月近くは便中にウイルスが潜んでいることがあるので、排便後は手洗いをしっかりとしましょう。

(北西)

今月の夕

熱中症を予防しましょう。



毎年暑さが増す時期に増えている熱中症。屋外だけで起こるのではなく、節電を意識しすぎて屋内で倒れる方が増えています。

☆熱中症とは・

- ・高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなり起こる病気です。
- ・体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症化すると意識障害などが起こります。

☆熱中症の予防



- ・こまめに水分や塩分を補給する。
- ・室内にいる際は、扇風機やエアコンを使用し、室温が上がりすぎないようにする。
- ・通気性や吸湿性のある服を着る。
- ・外出時は日傘や帽子を着用する。時々日陰で休みましょう。

☆熱中症になった際の対処法

- ・涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめる。
- ・首周りや脇の下などを冷やして、体温を下げる。
- ・意識があれば、水分を飲ませる。大量の汗が出ている場合は塩分も補給する。（スポーツドリンクなどでも可）

意識がない場合や自力で水分が摂れない場合は、ただちに救急要請しましょう。まず日頃から予防を心がけて、これからの暑い夏に備えましょう。

(宮本)