

# 夏風邪（プール熱、手足口病、ヘルパンギーナ）

## プール熱(正式名称:咽頭結膜炎)



### 症状

潜伏期間（感染はしているが、症状の出ない期間）は5～7日とされています。初期症状として39℃以上の**高熱**から始まり、頭痛、食欲不振、全身倦怠感とともに、咽頭炎による**喉の痛み**、結膜炎に伴う**目の充血**、眼痛、流涙などの症状がおこるようになります。これらの症状は3～5日続きますが、**目に障害を残すことはありません**。症状が治まった後も1か月程は、ウィルスが体から排出される可能性がありますので感染に注意が必要です。

### 予防・治療法

特別な治療法はなく、**対症療法が基本**となります。ウィルスに対する抵抗力をつけるため、休養を十分にとって体力を落とさないことが大切です。また、補助的に他の感染を起こさないために抗菌点眼薬や炎症を抑えるためにステロイド点眼液などを使用したりします。

予防は、感染者との接触を避けることや流行時に**うがい**や**手洗い**を行うと効果的です。ウィルスは目をこすった手や目を拭いたタオル、ハンカチなどから感染することがほとんどです。感染した人や感染の疑いのある人は、目を拭くときにはティッシュペーパーなどの使い捨てのものを使い、タオルなどは家族と別のものを使い、お風呂は最後に入るようにしましょう。タオルの共用やお風呂の水を介して家族全員が感染する可能性があります。

### 原因



原因は**アデノウイルス**で、アデノウイルスには多くの種類がありますが、なかでもアデノウイルスの3型が多いと言われています。アデノウイルスは、特に季節特異性はなく、年間を通じて感染する可能性があります。通常夏場に流行のピークがあります。6月ごろから徐々に患者数が増え始め、**7～8月にはピーク**をむかえます。

### 感染経路

感染経路は**唾液**などからの飛沫感染や**涙**、**鼻水**からの接触感染ですが、**プールで感染**することもあります。そのため、プール熱と呼ばれています。プールでは、水を介して目や口などから感染します。感染するのは5歳以下の子供が多いですが、感染力の強いウィルスですので、大人も感染する可能性があります。

#### ★プールに入るときに気を付けること★

- ① プールからあがったら直ぐに水道水で目を洗う
- ② 長時間泳ぐ時は水中メガネなどを使用する
- ③ 目が充血して目やにが出る日はプールに入らない
- ④ 薬の変質や汚染の恐れがあるためプールサイドに点眼液などの薬を持って行かない



## 手足口病



### 症状

2歳以下の子供によくみられる感染症です。大人でも免疫力が低下していると感染の可能性があります。3～5日の潜伏期間の後、主に**口の中**や**手のひら**、**足底**や**足の甲**などの手足の先に2～3mm程の**水疱性の発疹**が現れます。口の中では小さな潰瘍を形成することもあります。発熱は症例のおよそ3分の1にみられますが、高熱になることは殆どありません。通常は3～7日ほどで回復し、水疱がカサブタを作ることはありません。

### 予防・治療法

特別な治療は要りませんが、口の中に水泡ができると痛がって水分を摂らない傾向がありますので、**水分不足にならないようにすることが重要**です。予防するには、**うがい**、**手洗い**や**排泄物に直接触れないように**しましょう。特に感染者に対してはトイレの後の手洗いの励行を徹底するようにしましょう。感染者の使用したタオルを使いまわすのは、厳禁です。症状が回復しても数週間はウイルスが体から排出され続けますので、感染に注意が必要です。原因ウイルスに対するワクチンは今のところ開発されていません。

また、水泡は痒みを伴いますので、部屋を暖かくし過ぎないようにし、直接日光を浴びないようにしましょう。体を温めてしまうとかゆみが強くなります。

### 原因



原因は**コクサッキーウイルス A10型**や**A16型**、**エンテロウイルス 71型**が主です。エンテロウイルス 71型は合併症として無菌性（ウイルス性）髄膜炎を起こすことがあります。無菌性髄膜炎にかかると微熱や高熱が続き、首や頭を痛がったり、首を曲げにくくなったり、嘔吐、吐き気などの症状が見られます。これらの症状が現れたら直ぐに病院で診察してもらいましょう。

### 感染経路

人から人への感染は主として喉の方から排泄されるウイルスが、**せきやくしゃみ**で飛び散ることで感染したり、**便中**に排泄されたウイルスがおむつ替えの際に手に付着し、手をよく洗わなかったことでウイルスが食事の時などに口に入って感染したりします。感染はしているけれど症状の出ていない人からも感染することがありますので、周りに手足口病の人がいれば予防対策をとる必要があります。





## 症状

突然の**高熱**（38℃～40℃）や**水疱**ができ、**口の中に炎症**が起こり、**のどに強い痛み**を伴います。急激な熱のせいで、6歳未満ではけいれんを起こす可能性があります。水疱が破裂した際に口内がただれることもあります。水泡は2～4mm程の目で確認できるサイズです。高熱は2～3日続き、口内炎をはじめとする各炎症は1～2週間程で回復していきます。この時熱が続くようなら、無菌性髄膜炎を起こしている可能性があるため病院で診てもらいましょう。成人も感染する場合があります、成人が感染すると39℃を超える熱が続くこともあり、数日で回復しますが強い倦怠感や痛みを伴います。

## 予防・治療法

原因であるウィルスに直接効く薬が現在ないため、解熱鎮痛剤などによる対症療法が主となります。口内炎の治療には食塩水での**うがい**や塩入の歯磨き粉での**ブラッシング**、市販の口内炎治療薬を使用するなどの方法があります。**マスク**や**手洗い**が重要で、感染者との接触の際は使い捨て手袋を使用しましょう。同じコップ、タオルの共有も避けるようにしましょう。のどに強い痛みがあるため、食事をとれないこともあるので刺激の強いものや熱いもの・冷たいものを避けてひと肌程度のおかゆ、うどん、プリンなどのどごしがよいものを食べるようにしましょう。水分は酸味の強いものを避け、脱水症状を防ぐためにOS-1やアクアライトを飲むようにしましょう。



## 原因

ヘルパンギーナは、**コクサッキーウィルス**、**エコーウィルス**によって引き起こされます。特にコクサッキーウィルスが原因となることが多いです。コクサッキーウィルスにはA群とB群が存在しますが、主にA群が引き起こします。

## 感染経路

感染経路は主に感染者の**せきやくしゃみ**、**便**を介しての感染になります。小さい子供が罹りやすい病気ですので、おむつ替えのときに便を介して感染しやすい為、おむつ替えの際は、手袋をするようにしましょう。

また、出産直前の妊婦さんがヘルパンギーナに罹ると**胎盤を介して感染**を引き起こすこともありますので、注意が必要です。

