



# とびひ



## とびひとは？

とびひの正式な病名は**伝染性膿痂疹（でんせんせいのうかしん）**と云います。細菌による皮膚感染症です。火事の飛び火のようにあっという間に体中に広がる様子から、「とびひ」と言われています。子供の代表的な皮膚疾患ですが、大人も免疫力が低下していると感染することがあります。とびひには、**水疱性膿痂疹（すいほうせいのうかしん）**と**痂皮性膿痂疹（かひせいのうかしん）**の2種類があります。

## とびひの原因は？



あせも・虫刺され・湿疹などを引っ掻いたり、転んだりしてできた傷などがあると皮膚のバリア機能が弱まり、そこから細菌が侵入し、感染することで発症します。**黄色ブドウ球菌**や**溶血性連鎖球菌**が原因菌となることが多いです。

## どんな症状がでるの？

○**水疱性膿痂疹**の場合、薄い膜状の水ぶくれができます。次第に水ぶくれの周りが赤くなり、膿をもつようになって水ぶくれが破れ、ただれてしまいます。そこを掻いてしまうと他の部分にも広がってしまいます。軽いかゆみができますが、発熱はしません。**7歳未満の子供**が罹りやすく、**夏場**に多く発症します。**黄色ブドウ球菌**が原因菌となります。

○**痂皮性膿痂疹**の場合、小さな膿をもった水ぶくれができ、すぐに厚い黄色っぽいかさぶたとなって、それらが急速に体中に広がります。最初から病変部は赤みが強く、熱が出てのども痛くなり、リンパ節も腫れることがあります。**季節や年齢に関係なく**発症し、**溶血性連鎖球菌**が原因菌となりますが、黄色ブドウ球菌も同時に感染していることがあります。

## 予防方法は？

### 皮膚を清潔に保ちましょう！



夏場は皮膚が汚れがちです。入浴し、皮膚を清潔に保つことが重要です。とびひを発症した場合も発熱などの症状がない限り入浴させ、**泡立てた石鹸**で**そっと丁寧に洗う**ようにしましょう。とびひに罹っている人は**最後に入浴**するようにしましょう。お風呂に菌が残り、他の人の傷口から感染してしまいます。お風呂からの感染が心配なら**シャワー**だけ浴びせるようにしましょう。

### 子供の行動に注意しましょう！



鼻の穴から入ってすぐのところは、黄色ブドウ球菌などの細菌の温床です。子供の場合は**鼻の穴に指を入れたりしない**ように気をつけてあげてください。また**手洗い**をよく行い、**爪を短く切り**、掻きむしって皮膚を傷つけないよう注意しましょう。

### タオルや衣類を共有しないようにしましょう！



接触による感染を起こす為、**タオル**や**衣類**を介して原因菌がうつることがあります。子供では特に**兄弟間での衣類等の共有**をしないように注意しましょう。

# 汗疹(あせも)



## あせもとは？

汗の通り道が塞がれることで、炎症をおこしてしまった状態です。おでこや首周り、胸、背中などの汗をかきやすい場所に多くみられます。夏場に多く、子供に発症しやすい疾患です。

あせもは大きく分けて3種類あり、**紅色汗疹**と**水晶様汗疹**、**深在性汗疹**があります。**子供にできやすいのは紅色汗疹**で、3種類のうち最も多くみられます。一般的にあせもと言えば紅色汗疹のことを言います。

## あせもの原因は？

たくさん汗をかくことで汗の通り道である汗管が詰まり、汗が皮下に溜まってしまいます。紅色汗疹と水晶様汗疹、深在性汗疹のいずれもこの**汗管が詰まって引き起こされます**が、汗管が詰まっている場所がそれぞれ異なります。**包帯やギプス**、**おむつ**も蒸れる為、あせもを引き起こす原因となります。

## どんな症状がでるの？

○**紅色汗疹の場合**、米粒ぐらいの水分を含んだ赤いポツポツができ、熱感やかゆみを伴います。汗をかいた時にヒリヒリする場合があります。

○**水晶様汗疹の場合**、1～3mmぐらいの小さな白い水ぶくれが多くできます。かゆみや痛みなどの自覚症状はありません。発熱や日焼けの後にできやすいです。

○**深在性汗疹の場合**、皮膚の深いところに汗がたまり、青白っぽい発疹のようなものができます。熱帯地方に多く、極端な高温下で発症する為、日本ではまだ患者数は少ないです。

## 予防方法は？

### 快適な環境作りをしましょう！

汗をあまりかかないように**クーラー**や**扇風機**を使用し、部屋の気温を調節しましょう。その際、冷やし過ぎないように注意が必要です。汗をかくことも体温調節として大切なことですので、あまり過敏にならないようにしましょう。頭にあせもが多い人は、**アイス枕**を活用しましょう。



### 汗をかいたらそのままにしないように！

**ぬるめのお風呂**に入ったり、**ぬるめのシャワー**を浴びたりするようにしましょう。熱めのお風呂やシャワーは余計に汗をかいてしまうので、逆効果となる場合がありますので注意しましょう。お風呂やシャワーを浴びるのは外出中などには難しいものです。その場合、汗をかいたら小まめに**着替え**たり、**タオル**で汗を拭いたりしましょう。衣類は汗の**吸収性**の良いものや**速乾性**のあるものを優先して着ましょう。



### おむつ替えは小まめにしましょう！

おむつをしている子供は**小まめに**おむつの中を**チェック**してあげましょう。暑い季節だとおむつの中は非常に蒸れやすくなっています。適度におむつをとって汗をかいたら拭いてあげましょう。





# 虫刺され



## 虫に刺されるとどうなるの？

### ○蚊に刺された場合

蚊に刺された場合の皮膚反応として、刺された直後に腫れや痒みが出現する即時反応と数時間～数日後に腫れや痒みが現れる遅延反応があります。乳幼児は遅延型が多く、成長するに従い即時型の反応がでてくるようになります。

### ○蜂に刺された場合

蜂毒は症状が現れるまでの時間が早く、蜂に刺されてから約15分以内には症状が出てきます。刺されてすぐに激しい痛みを感じ、数分後に腫れ始め、赤く大きくなり、強い痛みを感じます。初めて刺された場合、蜂毒の刺激により刺された箇所に痛みや痒み、腫れといった局所的な症状が起こり、数日程で軽快します。しかし、2回目以降は蜂毒に対するアレルギー反応が加わるため、全身の蕁麻疹や嘔吐、むくみ、呼吸困難などが起こるアナフィラキシーショックを引き起こす可能性があります。

## 虫に刺されないための予防・対策方法

### ○蚊の場合

野外活動の際には長袖、長ズボンを着用し肌を露出しないことが重要です。また、携帯用蚊取りや、防虫スプレーなどを使用して蚊を寄せ付けないようにしましょう。

### ○蜂の場合

夏～秋は蜂の活動が活発になる時期なので蜂にいたずらをしたり、むやみに巣に近付いたりしないようにして下さい。蜂は黒い色のような濃い色に近寄ることが多いので、外出する際は白色か淡い色の服装を心掛けましょう。また、香水や整髪料等の香りにより蜂が刺激され攻撃することもあるので、使用は控えましょう。

## 虫刺されに使われるお薬は？

### ○蚊の場合

軽症であれば、ステロイド成分や抗ヒスタミン成分などが配合された市販のお薬で対処できます。例として、ムヒシリーズや新ウナコーワクール等があります。これらを使用する際は、患部を清潔にしてから使用するようにしましょう。患部を掻くことで症状が悪化したり、二次感染を起こしたりすることがあるため、掻かないように注意しましょう。また、症状が強い場合は皮膚科専門医を受診しましょう。

### ○蜂の場合

蜂の毒は種類によって強いものがあるため、刺された蜂の種類がはっきりしない場合は、市販の薬で対処せずに医療機関へ受診するようにしましょう。蜂に1度刺されて次に刺されるとショック症状を起こす可能性のある方には、応急処置薬である「エピペン」というアドレナリン自己注射薬があります。専門の医師に相談しましょう。

