

～手足口病・ヘルパンギーナ～

毎年、夏に流行る代表的なウイルス性の疾患です。ウイルスが何種類もあるため、何度もかかります。ウイルスの型によって発疹の出かたが違うことも多いです。

幼い子どものいる家庭や保育園・幼稚園では、こまめに手を洗うなど予防を徹底しましょう。

(感染しても症状がはっきり出ずウイルスを排出する例や、発症後 2 週間程は唾液や便からウイルスが排出され続けるためです。)



いずれもウイルス感染なので、特効薬はなく、通常は対症療法のみです。合併症としては、髄膜炎・脳炎・心筋炎などがあります。

顔色が悪い、ぐったりして意識がはっきりしないなどあれば救急受診しましょう。

◎手足口病

名前の通りに手や足(お尻やからだにもできることがあります)に発疹ができて口の中やのどにも口内炎(痛いです)ができる病気です。

発疹は、1 週間くらいで消えます。乳幼児は痛くありませんが、学童～大人の発疹は痛かったり治りかけに爪が剥がれたりします。

熱はでないか、1-2 日目に熱が出て解熱してから発疹が出現して初めて手足口病とわかることもあります。

口内炎がひどく食事や水分がとりにくくなるときは、熱いもの・塩味・酸味の強いもの・固いものは控えて、ゼリーやアイスクリームなどがよいでしょう。

ミルクなど水分補給を十分にして脱水にならないようにしましょう。

熱がなく元気で食欲があれば登園・登校は可能です。



◎ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、のどが痛くなります。のどの奥に小さな水疱ができ、少しすると破れて口内炎のような白い潰瘍になります。熱は 2-4 日で下がりますが、のどの痛みは 5-7 日ほど続きます。

のどが痛い間は、柔らかいもの、しみないものを与えましょう。プリン、ゼリー、アイスクリーム、ミルク、冷めたおじや、お豆腐などがよいでしょう。十分に水分をとるようにしましょう。

熱が下がって食欲が戻り元気なら登園・登校は可能です。

