

# ひまわりだより

NO.231

2017年8月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日



**暑い日が続きます。  
みなさん、体調に気を付けてお過ごしください。**

今回は手足口病についてまとめました。  
子どもに多くみられる夏に流行する病気です。今年は5月の終わりから報告数が増加していて、2年ぶりの大流行の兆しをみせています。

---

## 手足口病とは？

---

名前のとおり、口の中や手足などに水疱性の発疹がでる、ウイルスの感染によっておこる感染症です。

4、5歳までの乳幼児を中心に(例年、報告数の90%が5歳以下)、主に夏に流行します。

- ・コクサッキーウイルスA6・A16
- ・エンテロウイルス71(EV71)
- ・コクサッキーウイルスA10

などのいくつかのウイルスが原因となります。



学童以上の年齢層の大半は、すでにこれらのウィルスの感染を受けていることが多いのですが、成人での発症例も少なからずみられます。



---

どのような症状がでるか？

---

潜伏期間は3～7日間で、最初にする症状は**口の中の痛み**です。口の中には白いポツポツが生じ、次第に手のひら・足底・足背・手足の指の間などにも**2～3mmの水疱性発疹**が発現します。これが手足口病の名前の由来です。

個人差はありますが、口の中の発疹には痛みやかゆみができやすい反面、手足の発疹は痛み・痒みを伴わない場合が多いようです。

水疱はかさぶた(痂皮)を作らずに治癒します。

発熱は約1/3にみられますが、あまり高くないことが多く38℃以下であることがほとんどです。

**ほとんどは、数日程度で軽症のうちに自然に治る病気**ですが、まれに髄膜炎・脳炎などの中枢神経系の合併症を起こすこともあるため、初期症状(元気がない・ぐったりしている・頭痛・嘔吐・高熱が続くなど)を見逃さないことが大切です。

一度発病すると病原ウィルスに対しての免疫は成立しますが、他のウィルスによる手足口病を発病することはあります。

大人が感染すると症状が重くなりやすく、40℃近い高熱や爪の剥離がみられることがあります。



---

## どのように感染するのか？

---

咳やくしゃみによる**飛沫感染**が主ですが、**接触感染**や**糞口感染**も原因となります。

糞口感染とは便の中に排泄されたウイルスが他の人の口に入ることによる感染を指します。トイレの後やオムツ交換の後の手洗いが不十分なままで食べ物を扱うことが原因になることがあります。

---

## 感染しないようにするための予防対策は？

---

手足口病には有効なワクチンや、発病を予防できる薬はないので一般的な感染対策を行うこととなります。

### ①手洗いは流水と石けんでしっかり行ってください。

手足口病の主な患者は保育園や幼稚園などの幼児なので、咳エチケットや十分な手洗いを徹底させることが難しく、大人と違って感染を防ぐためにとれる対策にも限界がありますが、日ごろから可能な範囲で手洗いなどの衛生管理について教えてあげることが最大の予防策になると思われます。

### ②排泄物を適切に処理すること

治ったあとでも比較的長い期間(2～4週間)、便などからウイルスが排泄されることがあるので、発疹症状がなくなっても注意が必要です。処理した後の手洗いも重要です。



### ③ タオルの共用をしないこと

共用により感染が広がる恐れがあります。

---

#### 治療方法は？

---

手足口病に特効薬はなく、特別な治療方法もありません。基本的に軽い症状の病気なので経過観察を含め症状に応じた治療となります。



---

#### 感染した場合に注意したほうがよいこと

---

- ☞ 口の中の痛みやかゆみが強い間は、**熱いもの、酸味のもの、醤油味は避け**、刺激にならない柔らかで薄味のものを選びましょう。
- ☞ **水分を十分補給**するように気を付けましょう。
- ☞ かゆみを誘発する恐れがあるので直射日光は浴びないようにしましょう。
- ☞ お風呂はかまいませんが、水疱が破れやすくなるのであまりこすらないようにしましょう。  
痒みがでるようなら湯船につかるのは控えた方がよいです。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺