

ひまわりだより

No.253

2019年 6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

爽やかな春の陽気も終わり、暑く感じる日も増えて、梅雨が近づいてきました。今回のひまわりだよりはこれからの季節に増えてくる夏の風邪です。夏の風邪として手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜炎)、それと関連した病気として、流行性角結膜炎(はやり目)があります。それぞれがどのような病気なのかを見ていきましょう。



◎手足口病

手足口病はエンテロウイルスやコクサッキーウイルスが原因の感染症で、主に5歳以下の乳幼児がかかります。時期的には初夏から発生してきて7月の下旬にピークを迎え、秋になるとほとんど感染者がいなくなります。

口の中、手のひら、足底などに2~3mm くらいの水疱ができるのが特徴で、手足口病という名前がつけました。発熱もありますが、それほど高くはなりません。基本的には数日のうちに治る病気ですが、まれに脳炎や髄膜炎など中枢神経系や心筋炎などの合併症を起こすことがあるので、ぐ



ったりして意識が遠のく、頭痛がある、嘔吐をするなどの重い症状に注意しましょう。

感染経路は咳やくしゃみで飛んだ飛沫による飛沫感染や

感染者が触れたおもちゃなどにふれる接触感染、感染者の便が原因の糞口感染(経口感染)です。特に感染者の便からは1か月もウイルスが排出されることがありますので、石鹸で手洗いはしっかり行いましょう。エンテロウイルスやコクサッキーウイルスは様々な消毒剤に対する抵抗力がありますが、次亜塩素酸ナトリウムや消毒用エタノールは有効です。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムの製品はミルトンやハイター、ブリーチなどです。

原因となるウイルスを薬などで抑制することはできないため、対症療法が基本となります。体力を保つようにゆっくり休み、場合によっては解熱鎮痛剤が使われます。口の中の水疱は痛みがありますので、水分がとりにくくなり脱水に注意が必要です。こまめに少しずつ水分摂取をしてください。



◎ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナの原因は手足口病と同じエンテロウイルスやコクサッキーウイルスなどですが、ウイルスの型が手足口病とは異なり、水疱ができるのは口の中、主に喉で、水疱の周りが赤くなります。熱は比較的高くなり39℃くらい出ることが多いため、熱性けいれんの原因となることもあります。水疱はつぶれて潰瘍が出来るため、かなり痛み、水分や食事の摂取に支障をきたします。水分摂取を心がけるようにしましょう。そのほか感染経路、治療法、予防法などは手足口病と同様です。



◎咽頭結膜炎(プール熱)

プール熱がよく知られた名称ですが、正式には咽頭結膜炎と言います。

アデノウイルスは風邪から扁桃腺炎、肺炎、下痢など様々な症状を引き起こすウイルスですが、そのウイルスによる代表的な病気が咽頭結膜炎です。



プール熱という名前のとおりプールでうつる病気で、暑い日などに塩素濃度が低下して消毒効果が不十分になったプールで感染しますが、現在の主な感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫をあびたりすることによる飛沫感染と、感染者と同じものを触れたりすることが原因の接触感染です。

急な発熱が最初の症状で、比較的高い熱が出ます。それに続き、咽頭炎(咽頭痛・咽頭発赤)、結膜炎(結膜の充血、痛み、涙、目ヤニ)が生じます。その他、全身の倦怠感や食欲不振、下痢などの消化器の症状が生じることもありますし、高熱のため熱性けいれんが生じることがあります。

3～5日くらいで自然に治る病気ですので、基本的には対症療法として解熱鎮痛剤などが用いられますが、目の症状が強い場合は眼科を受診しましょう。

現在は迅速診断キットがありますので、15～20分程度でアデノウイルスの存在の有無を調べることができ、確定診断に用いられます。咽頭結膜炎は学校保健安全法で出席を停止しなくてはならない疾患として指定されていて、主要症状が消退した後2日を経過するまで、小中学校や幼稚園などに出席してはいけません。また、症状消失後2日経過すれば、感染しなくなるわけではなく、1か月程度はウイルスを排出することがあるため、学校などで集団感染が生じてしまうことにつながります。



飛沫感染や接触感染が主な感染経路の疾患ですので、消毒も有効ですし、手指衛生を心掛け、石鹸でしっかり洗いましょう。家族はタオルや洗面用具などは別のもの

を使うようにしましょう。



◎流行性角結膜炎(はやり目)

はやり目の原因はプール熱と同じアデノウイルスです。その名の通り症状は主に目に生じるウイルス性結膜炎の一種です。症状はかなり激しく、白目は真っ赤に充血して、朝起きたときに目が開かないほどの目やにが出て、痛みやかゆみが生じます。さらに、耳の近くのリンパ節が腫れ、黒目の表面がはがれてびらん状になり、まぶたが腫れあがります。場合によっては、角膜(黒目)が濁ってしまい、ものが見えにくくなったり視力が低下することがあるため、眼科でしっかり治療を受けることが大切です。

直接的にウイルスを退治する薬はありませんが、二次感染を起こさないように抗菌薬が用いられったり、角膜の濁りをとるために抗炎症薬の点眼が用いられます。アデノウイルスが原因なので、感染対策はプール熱と同じものになります。はやり目も出席停止期間が設けられている疾患で、医師が他に感染を広げる恐れがないと判断するまで、学校への出席は控えなくてはなりません。



◎最後に

このような夏の風邪や目の病気にかからないように気を付けて、楽しい夏を過ごしてください。

❖❖ 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 😊