



つばさだより

No.211
2012年6月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	こごた店	☎0229(31)2550
玉川店	☎022(365)2838		

夏本番を目前に、今年も梅雨の時期がやってきました。じめじめとした日が続いていますがみなさんいかがお過ごしでしょうか。雨のためにお子さんが外で遊べない日も多いことでしょう。今回は夏場に子供たちの間で流行がみられることが多い手足口病についてご紹介します。



手足口病とは？

手足口病は、口の中や、手足などに水疱性の発疹が出る、ウイルスの感染によって起こる感染症です。こどもを中心に、主に5月～8月に流行します。



どのようにして感染するのですか？

主な感染経路は、風邪と同じように鼻汁、唾液などからの感染です。発疹に触ったせいで感染することは可能性としてはありますがかなり少ないです。また、便からも感染します。特に、この病気にかかりやすい年齢層の乳幼児が集団生活をしている保育施設や幼稚園などでは、こども達同士の生活距離が近く、濃厚な接触が生じやすい環境であることや、衛生観念がまだ発達していないことから、施設の中で手足口病の患者が発生した場合には、集団感染が起こることもあります。



どのような症状が出ますか？

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足などに2～3mmの水疱が出ます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどで、高熱が続くことは通常はありません。ほとんどの方は、1週間以内に治る病気です。しかし、ごくまれに、髄膜炎、脳炎、心筋炎など、さまざまな症状が出る場合があります。



日本での最近の発生状況

毎年夏を中心として発生し、7月下旬に流行のピークを迎えますが、2010年は例年よりも早く患者数が増加しました。また、2011年は全国的に大流行となりました。



感染しないようにするために、どのようなことに注意すればよいですか？

予防接種は、ありません。手足口病を起こすウイルスは1種類ではない（主に3種類、厳密には10種類以上）ので、何度もかかる可能性があります。ただし、同じ種類によるものは、2度とかからない可能性が高いです。一度かかると鼻汁からは2週間、便からは4～5週間程度の間ウイルスが出てきます。また、感染しても発病はせず、ウイルスを排泄している人もいると思われます。これらのことから、発病した人だけを長期間隔離しても有効な対策とはなりませんし、現実的でもありません。しかし、手足口病は、発病しても、軽い症状だけで治ってしまうことがほとんどであり、感染してはいけな特別な病気ではありません。これまでほとんどの人がこどもの間にかかって、免疫をつけてきた感染症であるということも知っておいていただきたいことです。

一般的な対策は、接触感染を予防するために手洗いをしっかりとすることと、排泄物を適切に処理することです。特に、保育施設などの乳幼児の集団生活では、感染を広げないために、職員と子ども達が、しっかりと手洗いをすることが大切です。特におむつを交換する時には、排泄物を適切に処理し、しっかりと手洗いをしてください。

手洗いは流水と石けんで十分に行ってください。また、タオルの共用はしてはいけません。

手足口病は、治った後もしばらくは便の中にウイルスが排泄されますし、感染しても発病しないままウイルスを排泄している人もいと考えられることから、日頃からのしっかりとした手洗いが大切です。

手足の発疹や水疱に対して特別にケアは必要ありませんが、水疱がつぶれると細菌に感染しやすくなりますので患部は清潔にしておきましょう。お風呂はかまいませんが、水疱が破れやすくなりますからあまりこすらないようにしてください。

※手足口病の時の食事について

乳幼児にとって口の中の水疱が痛むことは大変つらく、痛みのために食欲も低下しやすくなります。食事を工夫してなるべく痛みを抑えてあげましょう。

ゼリーや白玉、すいとん等、のど越しがツルンとしているものやアイスは比較的食べやすいようです。逆に、熱いものや塩気の強いもの、酸味のあるものは染みる傾向があります。硬いものよりは柔らかい口当たりがおすすめです。シチューやリゾットのような牛乳で煮込んで冷ましたものも染みにくいようです。

子どもの好きなもの、食べたがるもので食欲不振をカバーしたり、食欲がなくても、麦茶やさ湯で水分補給をして脱水を予防することも大切です。3食時間通りの食生活は少しお休みして、数時間おきに少しずつでも痛みでつらい口内に刺激を与えない食事内容を考えてみましょう。



治療方法はありますか？

手足口病に特効薬はなく、特別な治療方法はありません。また、基本的には軽い症状の病気ですから、経過観察を含め、症状に応じた治療となります。しかし、まれに合併症などが起こる場合がありますから、経過観察をしっかりと行き、高熱が出る、発熱が2日以上続く、嘔吐する、頭を痛がる、視線が合わない、呼びかけに答えない、呼吸が速くて息苦しそう、水分が取れずにおしっこがでない、ぐったりとしているなどの症状がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

〈参考文献〉 日本医師会ホームページ
国立感染症研究所感染症情報センター

つばさ薬局ではセントラルキッチン栄養士による
栄養相談を実施しております。
食事内容についてお困りの方はお気軽にご相談下さい。

7月の栄養相談予定

(各店10:00～12:00開催です)

- | | |
|----------------|----------------|
| ・ 2日 (月) 若林店 | ・ 18日 (水) 長町店 |
| ・ 4日 (水) 松島店 | ・ 20日 (金) 古川店 |
| ・ 6日 (金) こごた店 | ・ 23日 (月) 船岡店 |
| ・ 10日 (火) 玉川店 | ・ 26日 (木) 多賀城店 |
| ・ 12日 (木) 中新田店 | ・ 31日 (火) 泉店 |

