



## 夏に注意したい感染症

感染症とは、ウイルスや細菌、真菌、微生物などが皮膚や粘膜などから体内に侵入して増殖し、さまざまな症状を起こす病気のことをいいます。

夏場に流行る感染症といえば食中毒が代表的ですが、今回は手足口病、ヘルパンギーナなど、ウイルスが原因の感染症について紹介します。

夏のウイルス性感染症の発症時期は5月から8月といわれています。体全体の免疫力がダウンするため、長引くことも多くなります。



## ○手足口病

手のひら、足の裏、手足の指のあいだ、口の中などの、柔らかい皮膚に発疹や水ぶくれができる夏風邪の一種です。

1～2日目に発熱がありますが、5日ほどで症状は回復。少々の下痢の症状を伴います。まれに髄膜炎を起こす場合もありますので注意しましょう。



## ○ヘルパンギーナ

口の中だけに発疹ができる夏風邪の一種。7歳ぐらいまでの子どもがかかりやすい病気で、39度前後の高い熱が出て、のどが痛くなるのが特徴です。のどの痛みはのどの奥にできる水泡によるもので、ひどくなると、つばを飲み込むのが難しくなることもあります。よだれが多くなることもあります。熱は数日で下がりますが、痛みがつらいので、脱水症状に注意しましょう。

## ○風疹

風疹ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症です。感染から2～3週間の潜伏期間を経て発症します。発疹が胸と顔から広がり、リンパ腺が腫れるのが特徴。他にも発熱、目の充血、軽い咳などの症状もあります。発疹がでる2～3日前から、発疹がでたあと7日くらいは感染力がありますので、症状がひくまでは学校や仕事は休みましょう。



また妊娠中に風疹にかかると胎児に影響が出る場合がありますので注意しましょう。

## ○咽頭結膜熱（プール熱）

プールに入る時期に流行ることから通称プール熱と呼ばれています。急な発熱とともに、目の充血、涙、目やにがでます。のどの腫れや痛み、リンパ節の腫れ、関節の痛み、腹痛、下痢などの症状がでることもあります。重症化する可能性もありますので注意しましょう。

予防のためにも、プールに入る前と後にシャワーでよく体、手、目を洗いましょう。目の症状が強い場合には、眼科を受診しましょう。



## ○流行性角結膜炎（はやり目）

感染すると、5日～2週間の潜伏期間の後、両目に結膜炎の症状（充血、流涙、目やに、まぶたの裏側に小さなぶつぶつ、まぶたの腫れなど）が強くなりあわれますが、発熱やのどの痛みはほとんどありません。症状は2～3週間で治まりますが、角膜が濁り見えにくくなることがあります。目の症状以外にも、耳前リンパ節の腫れ・圧痛が特徴的な症状としてみられます。

学校保健安全法により、感染力がなくなったと医師が判断するまでは学校へ出席できない疾患に指定されています。大人も感染を広げないために出社は控えましょう。



感染症を発症したら、他の人に感染しないように注意し、症状が続くときは医療機関を受診しましょう。

## 感染症予防

帰宅時や食事前の手洗いを習慣づけるだけでも予防につながります。爪の間から手首までしっかりと丁寧に洗い、洗った後は清潔なタオルや布でふきましょ。感染した人とはタオルや洗面器は別にましょ。



免疫力を高めておくことも予防のポイントです。ゆっくりと休養し、栄養バランスの整った食事をとるようにましょ。特に粘膜の材料となるたんぱく質や、免疫細胞を強化するビタミン、腸を元気にする乳酸菌や食物繊維などを意識して摂りましょ。日焼けで肌が乾燥すると免疫力の低下にもつながります。

詳しく知りたい方はお気軽にご相談ください

( Health クリック / 健栄製薬ホームページ /  
千寿製薬ホームページ 参照 )



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>