

ハロー通信



NO. 15
2006. 7月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

今回は子供の夏かぜについてのお話です。

かぜの80~90パーセントはウイルスの感染が原因で起こりますが、そのウイルスの数は200種類以上あるといわれます。多くのウイルスは寒くて乾燥した環境を好むため、冬にかぜ（普通感冒）やインフルエンザが大流行しますが、なかには暑くて湿度が高い夏の環境を好むウイルスもいるのです。エンテロウイルス（コクサッキーウイルス、エコーウイルスなど）やアデノウイルスがその代表で、胃腸障害を伴うことが多い夏かぜの原因となっています。

疾患名	原因ウイルス	流行期間	好発年齢	潜伏期
咽頭結膜熱	アデノウイルス	7~9月	3~6才	5~7日
ヘルパンギーナ	コクサッキーウイルス	6~8月	1~4才	2~4日
手足口病	エンテロウイルス	5~9月	1~5才	3~5日
	コクサッキーウイルス			



では、それぞれの夏かぜの特徴を見てみましょう。

1. 咽頭結膜熱：プールで感染することが多かったため、別名プール熱とも呼ばれます。赤ちゃんには少なく、幼児から小学生に多く発症します。高熱が3~5日、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やになどの症状は1週間程度続くことが多いです。
2. ヘルパンギーナ：口やのどの奥にプクッと膨らんだ赤っぽい水疱が数個から十数個でき、40度近い高熱が2日ほど出ます。水疱は約1週間で治ります。
3. 手足口病：手の平・足の裏・口の中に生の米粒様の発疹ができ、時には肘・膝・お尻にまで水疱がみられますが、痛みや痒みはほとんどありません。しかし口の中の発疹が破れて口内炎ができるとう痛みが強くなり、食事が摂りにくくなりますが1週間ほどで治ります。また発症者の約3分の1に、38度くらいの熱が1~2日ほど出ます。
4. 無菌性髄膜炎：脳や脊髄を包む髄膜が、ウイルスの感染によって炎症を起こす病気で、手足口病やヘルパンギーナに合併することがあります。高熱、嘔吐、頭痛、不機嫌、ぐったりするなどの症状がみられますが、脳そのものに炎症が起きるわけではないので一般的に意識障害は起こりません。多くは1週間ほどで良くなります。しかし、脳炎の進展の面から、原因となるウイルスの決定が最も重要となります。

治療について

夏かぜのウイルスは、冬のかぜのウイルスとは種類が違い、咳や鼻水の症状は少ないため咳や鼻水を抑える作用を持つ一般のかぜ薬は効きません。また予防接種や特効薬がないため、脱水に対しては点滴、発熱に対しては解熱剤を使うなど対症療法が中心です。一般的には小児科を受診しますが、目の症状が重い場合は眼科受診も必要となります。無菌性髄膜炎に関しては、脱水から衰弱を起こしやすく、また細菌性髄膜炎との鑑別も必要なため、通常は入院治療が行われます。

家庭でのケア



体力の消耗を防ぐための安静と、脱水予防のためのこまめな水分補給が重要です。口内炎が痛い時は、軟らかく口当たりの良い、また薄味で刺激の少ない食事（アイスクリーム、ゼリー、豆腐など）にしますが、栄養補給のためと無理に食べさせず、まずは水分を摂らせることを優先しましょう。発熱し暑がっているときには、エアコンなどで室温を調節し薄着にしましょう。わきの下や足の付け根を冷やすのもよいでしょう。



予防について

夏かぜの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染（便に触れた手などから口に入ることによる感染）です。このため予防にはうがいと流水での手洗いが重要です。症状が治まった後も2～4週間は便にウイルスが出ますので、子ども本人だけではなく、家族もオムツ替え後などにまめに手洗いをする必要があります。プール前後のシャワー、うがい、洗眼も大切です。またタオルの共用は控えましょう。



学校保健法による出席停止期間について

夏かぜのウイルスは、おもな症状が治まった後も数週間排泄されますが、その頃には感染力も低下していますし、長期にわたって出席を停止することは現実的ではありません。そこで学校保健法では、手足口病とヘルパンギーナに関しては、登校停止期間を一律に定めず、全身状態が安定していれば登校可能としています。またこれらより感染力の強い咽頭結膜熱は、「主要症状が消退した後、2日を経過するまで登校停止」と規定されています。ただし医師が伝染のおそれがないと認めた時は登校可能です。

抵抗力が落ちると夏かぜをひきやすくなります。エアコンで体を冷やしすぎないことや、十分な休息、睡眠をとることが大切です。特に夏休み期間中は、生活が不規則になりがちですので気をつけましょう。

編集後記 ～夏バテ予防の快眠について～

夏は暑苦しくて熟睡できない方も多いと思います。ぐっすり眠るためには、眠りに快適な環境を整えることが大切です。

まず大事なものは、温度や湿度。寝室は早めにクーラーを入れて、室内とふとんを冷やしておくといいです。眠っている間もクーラーを使用する場合は、温度設定は28度くらいにし、冷風が体に直接あたるのを避け、オフタイマーを使用しましょう。冷やし過ぎは体の表面の熱を奪い続けることになり、かえって体を疲れさせることになってしまいます。それでも暑いと感じるようなら、扇風機を併用するのもよい方法です。

編集：岸（松山）