

子供の手足や口の中などに発疹ができる「手足口病」は、本来、毎年7月から8月にかけて流行する感染症です。

今年は、例年より早く、岡山県を含めた西日本を中心に流行の兆しがみられます。そこで今回は、『手足口病』についてお話ししたいと思います。



### ●手足口病ってどんな病気？

手足口病は、コクサッキーウイルスやエンテロウイルスなどのウイルスに感染することで発症する感染症です。感染してから3～5日後に、手のひらや足底、口の中などに2～3mmの水ぶくれが出来ますが、多くの場合は数日間で治ります。しかし、稀に髄膜炎や脳炎などの合併症を引き起こすことがあるため、嘔吐や頭痛等の症状が長く続く場合には受診して下さい。

### ●どうやって感染するの？

人の咳やくしゃみなどによる飛沫(しぶき)を介して感染する「飛沫感染」、患者との直接又は間接的な接触により感染する「接触感染」、便中に排泄されたウイルスが口に入り感染する「糞口感染」により感染します。手足口病は、4歳ぐらいまでの幼児がかかりやすいため、子供達同士の濃厚な接触が生じやすいことや、衛生観念がまだ発達していないことにより、保育施設や幼稚園などでは集団感染が起こりやすくなります。成人の場合は、既にウイルスの感染を受けている場合が多く、発症することはあまりありません。



### ●どうやって治療するの？

通常、手足口病に対して特別な治療を行うことは殆どなく、必要な場合は、症状に応じた対症療法を行っていきます。手足口病は、ウイルスによる感染症のため、抗生物質での治療は行いません。

一般的に、熱がある場合には、熱を下げるために解熱剤を使って経過を観察し、かゆみを伴う水ぶくれがある場合には、アレルギー反応を抑えるため抗ヒスタミン薬を塗ることがあります。

また、口の中に水ぶくれがあると、刺激感の出現による食欲の低下や脱水症状に繋がる恐れがあるため、薄味の軟らかい食べ物の摂取と共に、薄いお茶やスポーツ飲料等で水分を少量ずつ頻繁にとる必要があります。

<参考> 手足口病に関するQ&A | 厚生労働省

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/hfmd.html>)

手足口病とは-国立感染症研究所

(<http://www.nih.go.jp/niid/ja/kansenohanashi/441-hfmd.html>)

バイ菌・感染症から家族を守る 徹底！手洗ラボ

(<http://tearai-lab.com/>)

### ●手足口病にかからないためには？

手足口病を予防するための薬やワクチンはないため、感染しないための工夫が重要になります。

手足口病は、治った後も比較的長い期間便の中にウイルスが排泄されます。そのため、一般的な感染予防対策として、接触感染を予防するための手洗いを行うことが大切になります。特に、病気が流行しやすい保育施設や幼稚園などでは、感染を広げないためにも先生や子供達がしっかりと石鹸で手洗いを行い、ペーパータオルなどで手を拭くように心掛けましょう。

#### 手洗いの注意点！

- ◆腕時計やアクセサリーを外してから手を洗いましょう！
- ◆子供が手を洗う際には、大人が付き添って確認をするようにしましょう！
- ◆個人用のタオルやペーパータオルなど、清潔なものを用意しましょう！
- ◆30秒間じっくりと時間をかけて手を洗いましょう！
- ◆汚れが落ちにくい「指先」「手首」「親指」「手のしわ」には注意しましょう！



### ●手足口病になった場合、どうしたらいいですか？

手足口病は、危険性の高い感染症には分類されていません。保育施設や幼稚園などで、手足口病が流行し感染したとしても、子供の様子をみながら嘔吐や頭痛等の症状に注意して、冷静に対応することが大切です。

手足口病の流行を防ぐために、保育施設や幼稚園などを長い期間休ませる必要はありませんが、登園については、病院を受診して医師と相談しながら対応するようにしましょう。

