

手足口病は乳幼児を中心におこり、風邪症状と手、足、口などに発疹が出る感染症です。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。今回は手足口病の症状や感染経路、注意点について紹介します。

●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。**子どもを中心に、主に夏に流行します。**感染症発生動向調査によると、例年、報告数の90%前後を5歳以下の乳幼児が占めています。



病気の原因となるウイルスは、主にコクサッキーウイルス A6、A16、エンテロウイルス 71 (EV71) で、その他、コクサッキーウイルス A10 などが原因になることもあります。



●感染経路

飛沫感染	くしゃみや咳によって病原体が飛散し、これが他者の粘膜に付着すること。風邪、インフルエンザなど有名なウイルス性疾患と同じく、咳エチケット(マスクの着用、ない場合はティッシュで押さえるなど)の徹底によって、ある程度の予防をすることができます。
接触感染	皮膚、粘膜などの物理的な接触によって感染するもの。誰かがウイルスのついた手で触れた手すりを触り、その手で目などの粘膜をこするといった間接的な接触でも感染するため、完全に防ぐことの難しい感染経路です。
糞口感染	感染者の排泄物に含まれていたウイルスが、他者の口に入ることで感染すること。トイレの後、手洗いが不十分なままで食べ物を扱うことや、オムツ交換などが感染経路になり得ます。

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注意が必要です。理由は、子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、集団感染が起こりやすいからです。また、乳幼児では原因となるウイルスに感染した経験のない者の割合が高いため、感染した子どもの多くが発病します。



●症状

感染してから**3~5日後に、口の中、手のひら、足底や足背などに2~3mmの水疱性発疹**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あり、**高熱が続くことは通常はありません。**ほとんどの発病者は、**数日間のうちに治る病気**です。



しかし、まれですが、髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの中枢神経系の合併症のほか、心筋炎、神経原性肺水腫、急性弛緩性麻痺など、さまざまな症状が出る場合がありますので、手足口病にかかった場合は、経過を注意深く観察し、合併症に注意をする必要があります。



●手足口病の治療

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。

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。

まれに髄膜炎や脳炎など中枢神経系の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い、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。



●手足口病の予防対策

手足口病には有効なワクチンはなく、また手足口病の発病を予防できる薬もありません。治った後でも、比較的長い期間、便などからウイルスが排泄されることがあります。

一般的な**感染対策**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のが大切です。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。正しい手の洗い方を右の図に示します。

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し、また、感染しても発病しないままウイルスを排泄している場合もあると考えられることから、日頃からのしっかりと手洗いが大切です。

◆正しい手の洗い方◆



●手足口病にかかってしまったら

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。



<参考> 手足口病に関するQ&A-厚生労働省、手足口病とは-国立感染症研究所