

知って得する健康コラム～感染症の基本：夏風邪に気を付けましょう～

三大夏風邪の一つ「手足口病」

手足口病とは、手のひら、足の裏、口の中に痛みを伴う発疹が現れる夏風邪です。子どもを中心に流行します。発熱は約3分の1に見られます。手足口病は、子どもよりも大人の方が症状が重く出やすいことが特徴です。発疹の痛みは大人の方が強く出て、全身倦怠感や悪寒、関節痛、筋肉痛などの症状があるのも大人の特徴です。

かかったときの対処法

手足口病に特效薬はなく、特別な治療はありません。罹った場合は、熱を下げたり、発疹の痛みを抑えたりする解熱鎮痛剤による対症療法が中心になります。しかし、稀に髄膜炎や脳炎などの注水神経系の合併症等が起こる場合があるため、高熱が続く、頭痛、嘔吐などの症状が見られた場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

手足口病にならないためにできること(予防)

予防するには、手洗いをしっかりすること、罹った子供の看病をするときに感染しないよう十分気を付けること、免疫力を高めることが大切です。看病するときには必ずマスクを着用し、いつも以上に手洗い、うがいをきっちり行ってください。また、ウイルスは便中にも出ます。おむつ替えのあとは念入りに手洗いをするようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。
(厚生労働省ホームページより)

【問】保健センター 83-2312