これってどんな病気？

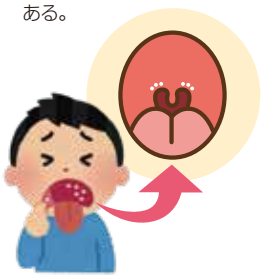
安心おうちケア 2

～手足口病・ヘルパンギーナ～

夏から秋にかけてかかりやすい病気に「手足口病」「ヘルパンギーナ」があります。これらは夏風邪の一種です。エンテロウイルスやコクサッキーウイルスなど複数のウイルスが原因のため、何度も感染することがあります。5歳以下の子どもがかかりやすいですが、まれに大人も感染することがあります。

手足口病・ヘルパンギーナってどんな症状ですか？

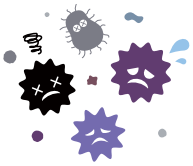
	手足口病	ヘルパンギーナ
症　状	◎発熱することがあります。 ◎手のひら、足の甲や裏に発疹ができる。発疹は肘や膝、おしりにもみられることがある。 →1週間ほどで消失し、かさぶたにはなりません。 ◎舌や口の中に口内炎ができる。 ◎発症の数週間後に手足の皮がめくれたり爪が剥がれることもある。 →大事には至らず、すぐに新しい爪が生えてきます。	◎38～40℃以上の発熱が1～3日続く。 ◎口の奥に口内炎ができる。 ◎突然39度以上の高熱を出し、熱性けいれんを起こすこともある。
潜伏期間	3～5日	2～4日



どんな治療方法がありますか？

手足口病やヘルパンギーナに対する特効薬はありません。安静と栄養補給に努め、体の免疫がウイルスに勝つまで待ちましょう。

必要に応じて、解熱鎮痛剤や症状を緩和させる薬を使いましょう。



手足口病やヘルパンギーナは人にもうつりますか？

咳・くしゃみ、便や唾液の中に出てきたウイルスが口や鼻、目などに入って感染します。手洗いをしっかり行い、食器やタオルは共有しないようにしましょう。

ウイルスの便への排出は、回復後も2～4週間続くと言われています。オムツ交換の後はしっかり手を洗うようにしましょう。

いつから登校・登園しても良いですか？

保育所における感染症対策ガイドラインには、登園の目安は「発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること」と記載されています。つまり、**熱が下がって1日以上経過**していて、**口の中の痛みがなくなってご飯をしっかり食べることができていれば登園可能**です。

発疹が出ていても、熱がなく普段通りの生活ができていれば登園可能です。

どのようなものを食べさせてあげれば良いですか？

いつもどおりの食欲であれば特別なことをする必要はありませんが、口の中の痛みにより食欲が落ちることがあります。熱いもの、辛いもの、酸っぱいものなど刺激のあるものは避け、薄味で喉ごしの良いものがオススメです。また、細かく切られていて、やわらかいものが食べやすいでしょう。

冷ましたおかゆやおじや、豆腐、茶わん蒸し、うどん、冷ましたスープ、ゼリー、プリン、ヨーグルトなど、噛まずに飲み込める食べ物がおすすめです。

口の中の痛みが強い時は、解熱鎮痛剤を使うと痛みをやわらげる効果が期待できます。

どんなときに再受診する必要がありますか？

下記のような症状がある場合は再受診を検討してください。

- □ 発熱が長く続く
- □ 繰り返し嘔吐する
- □ 2日以上頭痛が続く
- □ ぐったりしている、呼びかけに反応しない
- □ 水分がとれずおしっこが出ない

いつもと様子が違うと感じて心配な場合は、いつでも受診してくださいね。

病児保育室とう太　併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1　077-596-3751

↑web予約受付はコチラから