病児保育室とう太通信

vol.13

暖かい季節になり、汗をかくことも増えてきたのではないでしょうか。
子どもの身体に発疹ができていると、あせもかどうか、うつる病気ではないかどうか悩まれることも多いかと思います。
そこで今回のとう太通信では、子どもによくある発疹についてお伝えいたします。

あせも（汗疹）

うつらない

■**症状**　首や脇の下、肘や膝の裏、背中、おむつが当たる下腹部など、汗をかきやすかったりくびれたりしている部分に発疹ができます。

■**治療**　ステロイドの塗り薬で治療することができます。

おうちでのポイント

汗をかいていたらこまめに着替えさせたり、シャワーで汗を流すようにしましょう。最近では部屋の暖めすぎによる冬のあせもも増えています。暖房の効きすぎにも注意しましょう。

じんましん

うつらない

■**症状**　突然かゆみのある発疹が体のあちこちにできます。発疹は出たり消えたりを繰り返します。診察の時に消えている可能性もあるので、写真を撮っておくと医師への説明に役立ちます。

■**原因**　じんましんができる原因は食品だけではありません。体調不良や気温の変化、ストレスなどが原因になることもあります。そのため、血液検査をすれば原因が分かるという訳ではありません。

■**治療**　じんましんは、塗り薬よりも内服薬が効果的です。

おうちでのポイント

ぬれタオルや保冷剤で冷やしてあげるとかゆみが治まりやすいです。逆に体が温まるとかゆみが増すので、熱いお風呂に浸ったり運動したりして発汗することは避けましょう。

じんましんに加え嘔吐や呼吸状態の異常などが同時にみられる場合は、アナフィラキシーの可能性があるのですぐに病院を受診しましょう!

水いぼ（伝染性軟属腫）

皮ふと皮ふが触れることでうつる

■**症状**　ウイルスが原因の皮ふの感染症です。皮ふと皮ふがこすれやすい肘の内側や脇の下などに多くみられます。
痛み・かゆみはないことがほとんどです。いぼをかき壊すと、いぼの中に潜んでいるウイルスが他の部分についてひろがっていきます。

■**治療**　治療をしなくても抗体ができれば自然に治ります。しかし、抗体ができるまでに半年から1年以上かかるので、専用のピンセットでいぼをつぶす方法を検討することもあります。

おうちでのポイント

水いぼはかき壊すことでどんどん広がります。また、とびひになってしまうこともあります。爪を短く切り、いぼをかき壊さないように注意しましょう。かゆみがある場合は適切な塗り薬や服薬に関してかかりつけ医に相談すると良いでしょう。

集団生活で気をつけたいこと

水いぼという名前ですが、水でうつるということはないのでプールに入っても構いません。ただし、皮ふと皮ふが接触しないように、衣類（ラッシュガードなど）、耐水性絆創膏などで覆うようにしましょう。
また、タオルやビート板を介してうつることがあるので、共有しないように気をつけてください（保育園や幼稚園の指示にしたがってください）。

とびひ（伝染性膿痂疹）

皮ふと皮ふが触れることでうつる

■**症状**　健康な人の皮ふや鼻の中などによくいる菌が傷口に感染することで発症します。赤み、かゆみを伴う水疱ができ、それが破れてただれ、ただれたところを触った手で体のほかの部分を触ることで広がっていきます。

■**治療**　水疱を見つけたら、他の場所に広がらないようにガーゼなどで覆い、小児科や皮ふ科を受診してください。抗生物質入りの外用薬や内服薬が処方されます。

おうちでのポイント

皮ふを清潔に保つため、石鹸をよく泡だててやさしく洗い、シャワーでしっかり洗い流しましょう。爪を短く切り、虫刺されなどを掻いて皮ふを傷つけないように注意しましょう。家族にうつらないよう、タオルや衣服は共用しないようにしましょう。

集団生活で気をつけたいこと

患部を外用薬で処置し、浸出液がしみ出ないようにガーゼ等で覆ってあれば、登園が可能です。プールの水を介しては感染しませんが、患部をかくことで悪化したり、他の人と触れたりすることがあるので、プールでの水遊びは治るまでやめておきましょう。

裏面に続きます

水ぼうそう（水痘）

何もしなくても空気でうつる

■**症状**　かゆみを伴う水疱（水ぶくれ）が全身にできる病気です。発疹が顔や頭皮、おなかなどに現れ、急激に増えます。発疹は紅斑から始まり、水疱となり、最後はかさぶたとなります。紅斑・水疱・かさぶたが混在しているのが特徴です。熱が出る場合もあります。潜伏期間はおよそ2週間です。

■**治療**　抗ウイルス剤が処方されます。かゆみが強い時は軟膏が処方されることもあります。

■**予防**　水ぼうそうはにはワクチン（水痘ワクチン）があり、**1歳～3歳の間**に2回定期接種として公費で受けることができます。重症化予防になるので、ワクチンスケジュールを確認して打ち忘れのないように注意しましょう。

おうちでのポイント

発疹をかき壊さないよう爪は短く切っておきましょう。口の中に水泡ができて痛い場合は、熱いもの、酸味や塩味のあるものは避け、やわらかくて飲み込みやすいものを与えるようにしてください。熱いお湯はかゆみが増すのでぬるま湯かシャワー程度にしましょう。

集団生活で気をつけたいこと

登園のめやすは「すべての発疹が痂疲（かさぶた）化していること」です（学校感染症のため、多くは医師の診断が必要です）。

ワクチンを打つことで症状が軽くすむことがほとんどです。

手足口病

風邪と同じようにうつる

■**症状**　夏に多い感染症で、口内炎や手足に発疹ができます。肘や膝、おしりにもみられることがあります。

■**治療**　手足口病に対する特効薬はありません。解熱鎮痛剤や症状を緩和させる薬を使いながら、体の免疫がウイルスに勝つまで待ちましょう。

おうちでのポイント

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、口内炎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（冷ましたうどんやおかゆ、ゼリーやヨーグルトなど）がオススメです。口の中の痛みが強い時は、解熱鎮痛剤を使って痛みをやわらげると良いでしょう。

集団生活で気をつけたいこと

登園のめやすは「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」です。

見た目（発疹）は関係ありません。

りんご病（伝染性紅斑）

風邪と同じようにうつる

■**症状**　両方のほおがりんごのように赤くなります。上腕や太ももにも網目状の発疹が現れます。ほてりやかゆみを感じることもあります。発疹が出る1週間ほど前に微熱や風邪症状、関節痛などがみられることがあります。妊婦がこの病気に感染すると、胎児の異常や流産の恐れがあるので注意が必要です。

■**治療**　特別な治療はなく自然に治りますが、かゆみが強い時は内服薬が処方されることもあります。

おうちでのポイント

入浴や運動、日光に長く当たることで、赤みが強くなって長引いたりぶり返したりすることがあります。病気そのものが悪化したわけではないので心配はありません。

集団生活で気をつけたいこと

登園のめやすは「全身状態がよいこと」です。発疹が出る前の時期に感染力があり、発疹が出た時点では感染力はほぼ消失しています。

突発性発疹症

園で集団発生することはほとんどない（感染経路ははっきりとわかっていない）

■**症状**　高熱が3～4日続き、解熱後に全身に発疹が出ます。かゆみや痛みはなく、多くは発熱と発疹のみで経過します。

■**治療**　突発性発疹症に対する特効薬はありません。熱で機嫌が悪い、食欲がない、眠れないといった場合は、解熱剤を使い体力を回復させてあげましょう。

おうちでのポイント

熱が下がってからの方が機嫌が悪くなることもあります。熱が下がっても食欲や機嫌が戻るまでおうちでゆっくりすごしましょう。

集団生活で気をつけたいこと

解熱し発疹が出現して診断がつく頃にはウイルスの排出はなくなるため、登園のめやすは「解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと」です。

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