



発行
小児科外来
看護師 高松薫

発行 平成21年8月1日

気をつけよう、夏の病気

夏かぜと呼ばれるもの…ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病など。

夏かぜは高熱、下痢、のどが赤くはれる、体に発疹ができるなどが特徴です。

その他…水いぼ、流行性結膜炎、とびひなど。

ヘルパンギーナ

感染経路・・・経口・飛沫感染

【主な症状】乳幼児の間で流行する夏かぜの一種です。39度前後の熱が2～3日続き、のどの奥に小さな水疱ができるため食欲が落ち、吐くこともあります。2～3日で水疱がつぶれて痛みが増し、つばを飲み込むのでさえ痛みがります。よだれが多くなることもあります。およそ1週間で水疱は治ってきます。

プール熱（咽頭結膜炎）

感染経路・・・飛沫感染

【主な症状】夏にプールを介して学童のあいだに流行するので「プール熱」の名がありますが、プールに入らなくてもうつります。夏以外にもみられます。39～40度の高熱が4～5日続き、のどの痛みが強く、目も赤くなります。さらに頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともあります。アデノウイルスが原因です。

手足口病

感染経路・・・飛沫感染。排泄された便から感染することもあります。

【主な症状】夏かぜのひとつで、めったに合併症もなく、比較的軽い症状の病気です。初期は、指、手のひら、足の裏、唇やおほの内側、舌などに白い水疱状の発疹が出ます。熱はあまり高くなることはありません。しだいに水疱の発疹がおしりや膝に出ることもあります。水疱が破れて2～3日で炎症は治まります。水疱は茶色くなり、発病から1週間ほどで消えます。

経口補水療法のすすめ

高熱・吐き気・下痢のある時は、水分・塩分補給をしっかりと！！

高熱がある時や、おう吐や下痢が続くときは、脱水症状を起こしやすくなります。体の中に含まれている水分や塩分などを失うことを脱水症といいます。補給する時には、塩分を含んだ飲料を飲ませることが大切です。

吐き気が強いときには、一度にたくさん飲ませると吐いてしまうことがあります。初めは、1口ずつかスプーンやスポイトなどを使って少量ずつ頻りに根気よく飲ませてください。目安としては、5分ごとにスプーン3杯ずつを与えていきます。もし、それでも吐くようであれば、15分～30分休んで、再度スプーン3杯ずつ水分を与えていきます。3～4時間吐かなければ、お子さんの様子を見ながら、自由に水分を飲ませても良いです。

熱があるときや吐き気があるときには、「点滴をしたら、すぐに良くなる」と思われがちですが、点滴は一度に大量の水分が体に入るので心臓や腎臓に負担がかかります。一方、口から水分を補給するやり方であれば腸が体に入った水分の吸収を調節するので、負担がかかる心配が少なくと言われています。

当院の小児科外来にも「経口補水療法のすすめ」に関するパンフレットを置いてあるので、ぜひご覧ください。ご相談があれば、小児科スタッフに声をおかけください。

最近、小児科外来で流行っている感染症（6/22～7/31）

- | | |
|-----------|----|
| 1. みずぼうそう | 5人 |
| 2. 手足口病 | 5人 |
| 3. おたふく | 2人 |
| 4. 溶連菌感染症 | 2人 |

梅雨が明けて、暑い夏がきたと思ったら、涼しい日があったり・・・また梅雨に戻ったような雨の日が続いたり・・・不安定な日が続きますね。天候の変化に体がついていけないときに、体のバランスがくずれやすくなります。体調をくずさないよう気をつけて、残りの夏休みも元気いっぱい過ごせるとよいですね。

