

手足口病について

夏に流行する子供の風邪の代表選手です。「夏が終わってもう秋ですよ」とのご意見もあるかと思いますが、今年は大流行でしたので罹られたお子様も多かったのではないかと思います、復習の意味も込めてご紹介します。

手足口病はエンテロウイルスが原因で発症する疾患です。4歳以下が感染のメインで2歳前後がピーク、大人はあまり罹りません。感染のもとになるのは唾液や便で、お口からウイルスが感染して3~5日すると、38~39℃程度の発熱があり、その後半日程度あけて発疹が手のひら、足の裏、口の中を中心に増えてきます。今年はおしり、膝、肘などにも発疹が目立ちました。発疹が出て1~2日で熱は引きます。手足の発疹は痒みもさほどなく見た目の問題だけですが、お口の中の発疹（お口を開けたら喉の奥に白いものが見えます）は、ものを飲み込むときの痛みの原因になります。痛みのため唾液も上手く飲み込めずよだれが沢山でます。熱だけであればさほど心配しなくて大丈夫ですが、一番困るのはお口の発疹で食べられなくなることです。冷たい物であれば比較的飲み込みやすいのでゼリー、アイス、その他飲み込みやすいものでしのぎましょう。手足口病に対して特効薬はありません。他の風邪と同様抗生剤は無効です。「じゃあ、どうすればいいの?」、心配しなくてもこの風邪はほとんどの場合において軽い風邪です。熱があるときにはゆっくりお家で過ごしてあげてください。水分、糖分さえしっかり補給できていればそれだけで2~3日で症状は改善してきます。ぶつぶつは1週間程度残ることがありますが、インフルエンザのように登園出来ない風邪ではありません。まる1日熱が下がったのを確認できれば翌日から保育園もOKです。便には結構長くウイルスが出続けますのでおむつの交換の後はしっかり手洗いをお願いします。あと、忘れた頃（罹患後1~2ヶ月程度）に手足の爪がはがれることがありますが、様子を見ておくだけで大丈夫です。