

手足口病、ヘルパンギーナは夏かぜの一種で、小さい子どもたちを中心に流行します。エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなど複数のウイルスが原因となるため、1シーズンに何回かかかってしまうこともあります。おとなもかかることがあります、子どもたちに比べて症状が強くなることもあります。

重症化することは少ないものの、特に手足口病は数年ごとに大流行することもあり、子どもたちにとってかやすい病気と言えます。

そこでこの2つの病気について症状や対応をお話ししておきたいと思います。



## 手足口病とヘルパンギーナの症状

感染後3~5日後に、以下のような症状がでます。

- 発熱** 一般的にヘルパンギーナは高熱で、手足口病は微熱が多いとされていますが、原因となるウイルスにより熱の高さはまちまちです。概ね2-3日間で解熱します。
- 発疹** ヘルパンギーナではのどの奥に、手足口病では口の中の粘膜や舌に水疱や潰瘍(口内炎)ができます。また手足口病では名前のとおり手や足に発疹ができますが、ウイルスの種類によっては、比較的大きな水疱がおしりやひじ、ひざにもたくさんできてしまうことがあります。
- 爪の脱落** 10年ほど前から、手足口病にかかった数週間後に爪がはがれてしまうケースが報告されています。時間はかかるものの自然に治るとされています。
- 下痢** 腹痛や下痢がみられる場合があります。

## 治療

どちらの病気も特別な治療はなく対症療法になります。

**発熱、口の中の痛み** 適宜解熱鎮痛剤を使用します。通常口内炎に対してステロイド薬は使用しません。痛みのために十分な食事が取れないことがあります。経口補水液をこまめに取るなどし、脱水に注意しましょう。尿の回数が減ってしまう場合には点滴が必要なことがあります。早めに受診してください。

**発疹** 基本的には塗り薬の必要はありませんが、かゆみが強い場合にはかゆみ止めを使用します。高熱がなく元気なら入浴はかまいません。

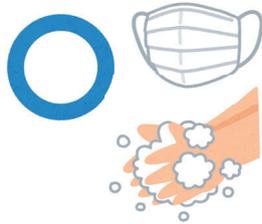
## 合併症

まれですが、髄膜炎、脳炎、手足のまひ、心筋炎などを起こすことがあります。高熱が続く、何度も吐く、呼吸が苦しそう、ぐったりして元気がないなどの症状がみられる場合には、早めに医師の診察を受けるようにしましょう。

裏面に続く・・・>



## 感染の予防



中国では手足口病のなかで重症になりやすいエンテロウイルス71型に対するワクチンが導入されていますが、日本では現在有効なワクチンはありません。

従って他の感染症同様、**予防には手洗いと咳エチケットが大事**です。

感染経路としては、飛沫感染（咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む）、接触感染、糞口感染（便の中のウイルスが口に入る）が知られています。そのため、タオルや食器などの共用は控え、おもちゃや遊具を共用したあとにはしっかり手洗いをしましょう。

共用 **×**



また、症状がなくなったあとも2～4週間ウイルスが便に出ることが知られています。

おむつ替えの時にはおむつの処理を速やかに行い、手洗いもしっかり行いましょう。

## 登園・登校



インフルエンザや水ぼうそうなどのように隔離が必要な期間は決まっていません。

ウイルスが長期間便に出してしまうなどの理由から、発疹のある時期だけ隔離しても、集団生活での流行を防ぐことはできません。一般的には良好な経過をたどる感染症なので、厳密な流行の阻止目的ではなく、本人の状態により登園、登校が判断されています。

## 最後に



2020年はコロナウイルス対策として、各ご家庭で感染予防に努められたことと思います。感染力の強いウイルスも存在しますが、小さい年齢から正しい手洗いの習慣をつけることは病気の予防においてとても重要です。

2020年6月8日  
自由が丘メディカルプラザ 小児科

