



### 発熱、ぶつぶつ、咽頭の痛み… 夏風邪の症状とホームケア

夏に子どもがかかりやすい「夏風邪」。その代表的な病気であるヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病の特徴と予防法、ホームケアについて聞きました。

小まめな手洗い・うがいと、規則正しい生活を心掛けましょう。

教えてくれたのは  
熊本赤十字病院  
小児科医 二宮 涼さん



夏風邪の原因と感染経路は？

夏風邪は乳幼児から小学生までがかかりやすく、夏に活性化するウイルスによって発症します。感染経路は①飛沫(せきやくしゃみ)、②接触(タオルの共有など)、③経口(唾液のついたおもちゃをなめるなど)の大きく3つに分けられます。



#### “夏風邪”の主な症状

ヘルパンギーナ	プール熱	手足口病
<p>突然の発熱と、口の中にできる水ぶくれが特徴的。その他、おう吐や咽頭の痛みによる食欲の低下も見られます。</p>	<p>高熱、咽頭の痛み、目の充血が起こりやすく、下痢になることも。感染力が強いため幼稚園や小学校などは出席停止になります。</p>	<p>口の粘膜や手足、お尻に水ぶくれが出るのが特徴で、4歳くらいまでの乳幼児を中心に流行します。</p>

予防法

- ◎小まめな手洗い・うがい
- ◎室内と外気温の差を小さくする→室内温度は26~28℃を目安に
- ◎おもちゃやタオルを共有しない
- ◎適度な水分と十分な睡眠を取り、免疫力を低下させない生活を送る

#### もしも感染してしまったら… ホームケアのポイントは？

夏風邪に効く特効薬や治療法はありませんが、数日~1週間で自然治癒することがほとんどです。ホームケアで注意すべきことは「脱水症状」。小まめな水分補給を心掛け、安静に過ごすことが大切です。また下記のような症状が見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

おう吐や下痢を繰り返す、脱水症状の疑いがある

水分を受け付けない

激しい頭痛や腰痛がある



SPICE  
KIDS  
LABO

子育てラボ

vol. 477

知る・学ぶ