

ちょっと気になる 健康の話

手足口病ってなあに？

「手足口病」はその名のとおり、主に口腔粘膜および手や足などに水疱性の発疹が現れる急性ウイルス感染症です。4歳頃までの幼児を中心に2歳以下の発症率が高く、学童でも流行的に発生します。大人はウイルス感染の免疫があるので発症しにくく、感染していても症状が出ない（不顕性感染）場合もあります。手足口病の病因ウイルスは数種類存在するため、いちど発病するとそのウイルスに対しての免疫はつきますが、ほかのウイルスによって発症します。

流行のピークは6～8月で、秋から冬も注意が必要です。主な感染経路は飛沫感染、接触感染。便の中にウイルスが排泄される期間が長いので、症状がおさまった後も2～4週間に渡り感染源となります。

感染すると3～5日の潜伏期間を経て口腔粘膜や手のひら、足底、足背などに2～3mmの水疱性発疹が現れます。たまに肘や膝、臀部にも発疹。38℃以下の発熱をともなうこともあります。症状が出るのは患者の3分の1程度です。通常3～7日程度で治り、かさぶたなどが残ることはありません。

軽い症状でなおることがほとんどですが、まれに急性髄膜炎の合併や急性脳炎など合併症や重症化を起こすこともあるため注意が必要です。

流行のピークは
6～8月。
秋から冬も
注意が必要です！



手足口病の予防法は？

現在、手足口病に効くワクチンはなく、予防する薬もありません。予防には手洗いや消毒が有効的です。感染しても発症しない人もいるため、知らずに感染していることもあるので、日ごろから流水と石けんでしっかりした手洗いを心がけましょう。

感染拡大を防ぐためには？

ウイルスは長期間におよび便から排出されます。患者や回復した人は特に排便後の徹底した手洗いが重要です。おむつを交換時は排泄物を適切に処理し、しっかり手を洗いましょう。水疱性の発疹中の液体にはウイルスが入っているため、プールや風呂後に身体を拭くときはつぶれないように気をつけてください。



風邪と間違しやすいRSウイルス感染症

RSウイルス感染症は、RSウイルスによる呼吸器の感染症です。生後1歳までに約7割、3歳までにはほぼ全員が感染し、その後も感染を繰り返します。感染後は2～8日間潜伏し、7～12日程度症状が現れ、発熱や鼻水など軽い風邪のような症状から気管支炎や肺炎など重症化するケースもあるので注意しましょう。感染経路は咳やくしゃみなどによる飛沫感染が多く、手指やおもちゃに触れることなどによる間接的な接触感染です。予防できるワクチンが開発されていないため、丁寧な手洗い、手指に消毒スプレーやジェルを使用する予防がおすすめです。

