

ちょっと気になる 健康の話

ヘルパンギーナとは？

ヘルパンギーナは、発熱と口腔粘膜にあらわれる水ぼう(水ぶくれ)を特徴とした急性のウイルス性咽頭炎です。その大多数はエンテロウイルス属のウイルスが原因です。乳幼児を中心に主に夏季に流行するいわゆる夏かぜの代表的疾患ですが、最近では季節性が少なくなってきました。

感染原因

①飛沫感染

口腔内にできた水ぼうがつぶれ、くしゃみや咳と一緒に飛び出したウイルスを吸い込むことで感染します。

②接触感染

エンテロウイルス属のウイルスは感染者の便と一緒に排出されます。トイレやおむつ替えの後の手洗いが不十分な場合、その手が触れたドアノブやスイッチを介してウイルスが他人の手に付着することがあります。ウイルスが付着した手で目や鼻、口に触れることで、粘膜から体内に入り感染します。

また、唾液や鼻水が付着したおもちゃの貸し借りも感染の原因になります。

③経口感染

①や②の経路で排出されたウイルスが食べ物や飲み物に入り、それらを口にする事でウイルスが体内に入り感染します。



症状

突然の高熱に続いて、のどの痛みや発赤、水ぼうなどの咽頭(のど)の症状が現れます。

水ぼうがつぶれると潰瘍(かいよう)ができて痛みを伴うため、食べ物や飲み物を飲みこみにくくなって脱水症をおこすことがあります。また、高熱の時に熱性けいれんをおこすこともあります。通常、5日程度で治ります。熱がさがって、咽頭症状がなくなり、元氣になれば登園・登校は可能です。



対処方法

ヘルパンギーナに対する特効薬はありません。

口内炎(口の中にできた潰瘍)の痛みや発熱に対して鎮痛解熱薬を使うことができますが、感染予防には日頃からの手洗い・うがいが必要です。

のどに痛みがあるので、オレンジジュースや炭酸飲料のような刺激のある飲みものは避け、のどごしの良い少し冷たい飲みものがおすすめです。(例えば、麦茶や牛乳、冷めたスープなど)

食べものは、味が濃いものや揚げ物はさけて、刺激が少ないものにしましょう。(例えば、ゼリーやプリン、冷めたおじや、豆腐など)

