



ニュースレター



本格的な夏を迎えようとしています。気温の変化にからだは追いつけなくて体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムを心掛け、夏バテしないよう体調管理に気をつけましょう。

今回は夏に流行する感染症「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱(プール熱)」についてのお話です。

夏の感染症、予防のポイント

手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)は、どれも「予防方法」は、基本一緒です。

- ▶ 手洗い、うがい、マスクの徹底
- ▶ 規則正しい生活、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心掛け免疫力を高めましょう。



手足口病

コクサッキーウイルス・エンテロウイルスによる感染症



- ▶ **症状:** 手のひら、足の裏、おしり、ひざ、口の中などに発疹、発熱(37℃台)
数週間後に手足の爪が剥がれることがある

▶ **合併症:** 髄膜炎、脳炎、心筋炎など

▶ **夜間受診のタイミング:**

水分が摂れず排尿が6時間以上出ない、高熱が2日以上持続する、頭痛・嘔吐・ぐったりする

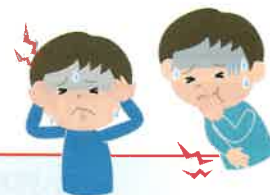
ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスによる感染症



- ▶ **症状:** 突然の高熱(38℃以上)、口の中の水疱性発疹、のどや口の中の痛み、
- ▶ **合併症:** 髄膜炎、脳炎、心筋炎など
- ▶ **夜間受診のタイミング:**

のどの痛みが強く水分が摂れない、けいれん・頭痛・嘔吐がありぐったりする



咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる感染症で、プールでの接触やタオルの共用により感染するのでプール熱と呼ばれる



- ▶ **症状:** 高熱(38℃以上)5日間ほど続くことがある
のどの痛み、結膜炎(充血、目やに)、下痢、腹痛を伴うこともある
- ▶ **合併症:** 肺炎、髄膜炎など
- ▶ **夜間受診のタイミング:** 熱が続き咳がひどく眠れない、頭痛・嘔吐・ぐったりする



どうやって感染するの？

どのウイルスも、主に「飛沫感染」と「接触感染」です。

飛沫感染 ▶ 患者のくしゃみや咳などに含まれるウイルスを吸い込むことによって感染します。

接触感染 ▶ ウイルスが付着した手で目や鼻、口などに触れることでその粘膜から体内に入り感染します。唾液が付着したおもちゃの貸し借りなどで感染することもあります。便に排泄されたウイルスが手などを介して感染します。症状が落ち着いたあとも2～4週間は便からウイルスが排泄され、おむつ交換で汚染された手指を介して感染が広がります。咽頭結膜熱は目やにが感染源となるため、タオルの共用や手指を介して感染します。



お家での対処法は？

症状を和らげるための対症療法が基本です。

- ①水分補給・睡眠・栄養を十分取り、出来るだけ安静にしましょう。
- ②口の中、のどの痛みがあるので、刺激のあるものは避け、のどごしの良い冷たい飲み物、噛まずに飲み込める刺激の少ない食べ物を与えましょう。(麦茶、牛乳、ゼリー、プリン、アイスクリーム、冷めたうどん、スープなど)
- ③こまめに水分を摂り、脱水に注意しましょう。

電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981



☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
土 曜 日	午後 3 : 00 ~ 翌朝 6 : 30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9 : 00 ~ 翌朝 6 : 30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	小児科 (15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平 日	午後 7 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 8 時から
	土 曜 日	午後 2 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午後 3 時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8 : 30 ~ 翌朝 6 : 30 診察開始は午前 9 時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター

〒664-0015 伊丹市昆陽池 2 丁目 10 番地
<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/>

TEL : 072-770-9988

FAX : 072-770-9905