

例年よりも気温の低い日が続いていますが、みなさんお元気ですか？

先週末、我が家の中学生が体の不調を訴えてきました。おかしいな・・・と思ったら、ご飯も残す異常事態。いや～な予感。・・・そこで、最近、どんな感染症がはやっているのか調べてみることにしました。【参考 岩手県感染症週報令和元年第 27 週(7月 1 日～7月 7 日)】



夏風邪といえば「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱（咽頭結膜熱）」が三大夏風邪と言われています。そのうち、今年は、全国的に、「ヘルパンギーナ」と「手足口病」が流行しており、子どもの感染が多く、どちらも「発熱」や「咳」と「発疹」という症状が似ています。

◆「手足口病」→手や足など体に発疹が現れる。水疱がつぶれて、口内炎がひどくなると、水分がとりづらくなることから、子どもでは脱水症状に注意が必要。高熱が出ることはまれなようです。

◆「ヘルパンギーナ」→38 度以上の高熱を伴うことが多く、口の中のみ発疹がでる。

◆「プール熱（咽頭結膜熱）」→接触感染の他にプールの水やお風呂でも感染する。今は、低温続きで、プール学習を実施できていない幼稚園・学校が多いと思いますが、「プール熱」の流行は県内では既に始まっているそうです。共通の症状の他に、39 度前後の高熱やのどの痛み、結膜炎、目やに、といった症状も見られます。

もしもかかってしまったら、いずれもウィルス性の感染症なので、症状を和らげる対症療法で様子を見ます。症状がよくなっても、しばらくはウィルスが排出されるので、手洗いをしっかりし、タオルの共用を避けて、家族感染を予防しましょう。

熱やのどの痛みがあるときは、のどごしの良い食べ物や冷たい飲みものがオススメです。例としては、おかゆやうどん、雑炊、おじや、ゼリー・プリン、豆腐、麦茶、牛乳、冷ましたスープなど。

また、子どもは脱水症状になりやすので、水分がうまくとれなかったり、高熱が続いたりするなど、様子がおかしいときは受診するのがよいでしょう。特にうまく症状を伝えられない乳幼児の場合は心配ですね。およそ 3 日から 1 週間くらいで元気になるようですから、優しく看病して、安心させてあげたいものですね。

さて、我が家の中学生は、微熱や頭痛、食欲不振でしたが、幸いにもゼリーで栄養を補給し、早めに寝かせるようにしたころ、2日程で元気になりました。ほっ。【Y】

○メルマガで取り上げて欲しい内容や感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。（アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^)

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」（<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>）>「発行物・刊行物」

>すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしくお願いします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索