



健康最前線

テーマ
夏の健康

発行：土川内科小児科
本社：札幌市東区南25条03
0243-22-6688
発行責任者：土川研也



冬にインフルエンザが流行するのに対し、夏には夏の気候が好きなウイルスの活動が活発となり、手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱などが多く見られるようになります。

健康最前線

■ヘルパンギーナ コクサッキーA群・B群、エコーウイルス群など多くのエンテロウイルスが原因として知られています。好発年齢は1歳代で、90%が4歳以下です。通常、2〜5日の潜伏期のあとに、39〜40度の高熱で発症します。発熱後まもなく、のどの奥に水疱ができ、それが破れて潰瘍となり、痛みのために食事や水分をとることができず脱水症状が見られることもあります。予後は良好で、数日で解熱し7日以内に治癒します。基本的にはあまり心配のない疾患です。登校禁止には指定されておられません。幼稚園や学校は、熱が下がって口内の痛みがなくなるまではお休みするのが良いと思います。

■手足口病 名前の通り手・足・口・おしりなどに発疹(水疱)ができる病気で、コクサッキーA16やエンテロ71などのウイルス感染により発症し、数年おきに流行します。好発年齢は1〜4歳で潜伏期間は3〜5日です。伝染の様式は、気道分泌物・便の直接・間接接触と飛沫感染で、ウイルスの排泄は、咽頭から1〜2週間、便から3〜5週間と非常に長く続くため、隔離は不要とされています。発熱は見られないか、あっても38度前後で、高熱が続く事はほとんどありません。のどが痛いためにだれが多く出たり、食べ物を受け付けなかったりする事がありますので、脱水にならないように、刺激が少なく口当たりの良い水分を中心に与える様な対応が必要となります。通常、軽

口の中が痛むとき家庭での対策

- ・口の中が痛い時には無理をさせないで、水分の補給を中心に考えて下さい。柑橘類のジュースは酸味があるためにしみますので、牛乳や麦茶、イオン飲料、野菜スープ、みそ汁がおすすです。
- ・カロリー補給のためには、プリンやゼリー、アイスクリームなど好きなものを与えて下さい。酸味や塩味がきついものや固いものは刺激となりますので、お豆腐やお粥、うどん、ウーメンなどが良いと思います。本人がほしがらる様であれば、特に制限する必要はありません。
- ・入浴は高熱がない限りは問題ありません。暑い季節ですので、シャワーなどでさっぱりさせて下さいね。
- ・水分もなかなかとれずに元気がなくなってきた時には点滴が必要となります。早めに受診しましょう。

■咽頭結膜熱 アデノウイルス3型、7型などが原因です。感染経路として、眼への直接感染、飛沫感染、便から口への感染などが知られています。汚染されたプールの水を介して流行する事があるため、プールの水を別名がつけられました。夏から秋にかけて、主として学童を中心に流行します。39〜40度の高熱が4〜7日続き、喉の赤みと痛み、目の充血が特徴です。頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともあります。治療は対症療法が主体となります。プールの遊離塩

素が0.35ppmあれば感染は予防できますが、水泳後の洗眼、うがいも大切ですので、励行しましょう。

■伝染性膿痂疹(とびひ) この病気は、細菌が原因です。虫さされ・あせも・すり傷などジュークジュークしているところに、ぶどう球菌などの化膿菌が感染すると起こります。かゆみのある水疱ができ、破れるとかさぶたを作ります。かゆいのでかくと菌が飛び散って水疱があちこちにでき、その広がりが飛び火みたいなので「とびひ」という名前でも呼ばれます。治療は患部をよく消毒し、抗生剤入りの軟膏を使います。ひっかくことで広がりますので患部はガーゼでおおう様になります。ひどい時は抗生剤の内服を併用します。治るまではプールはさけてください。お風呂はシャワーでしたらOKです。

■汗疹(あせも) 汗の出でるところ(汗腺)が詰まり、汗が外に出られずにたまってしまったものがあせもです。ひたい・首の周り・胸・背中など汗のたまりやすいところに小さくて赤いぶつぶつができます。通常は赤いあせも(紅色汗疹)ですが、色のついていない白いあせも(白色汗疹)もあります。1日2〜3回お風呂に入れ、よく汗をながして皮膚を清潔にし、涼しい環境にしてあげれば数日で治ります。なかなか良くならな

い場合には、塗り薬を使うこともありますが、あせもは治療より予防が大切です。

■虫さされ 蚊・ブヨ・ノミ・ダニなどに刺されたり、かまれたことが原因でかゆみや痛み、発赤・はれなどの症状がでます。はれは翌日の方がひどくなることもあります。刺されたところを石けんと流水でよく洗い、抗生物質入りのステロイド軟膏を塗るのが一番です。大きい蜂に刺された時は、シヨック症状を起こす可能性もありますので、できるだけ早く医療機関を受診してください。

■日焼け(日光皮膚炎) こんがり焼いた肌って魅力的ですね。子供の頃には色の黒さを自慢し

あった事を思い出します。海岸で甲羅干しと言うのも海へいく楽しみの一つです。でもちよつと待って下さい。日焼けして、皮膚ガンのもとだつて「存じでしたか。1年のうちで5月から8月は紫外線の量がもっとも多くなる季節です。紫外線には、波長の長い長波長紫外線(UVA)と波長の短い中波長紫外線(UVB)がありますが、日焼けは主にUVBの仕業です。この紫外線(特にUVB)は、シミやしわといった皮膚の老化(光老化)を引き起こすだけではなく、遺伝子の本体であるDNAを傷つけるため皮膚ガンの原因となることがあるのです。通常この傷はほとんど元通りになおされませんが、いつもうまくなおされるとは限りません。時に間違い(突然変異)が起こるのです。子供の頃からの繰り返し返される日焼けで、突然変異が蓄積されていき、60歳を過ぎると皮膚ガンになることがあります。

この日焼け対策は日傘や帽子で直射日光を避け、海などへ行くときには女性に限らず子供も男性も日焼け止めのクリームを使うことが大切です。最近の商品には、日焼け防止指数(SPF)が表示されており、きちんと使えばかなりの効果が期待できます。日焼けは予防対策でかなり防ぐことができますが、ついつつかり日焼けをしてしまったという時の対処法について触れておきます。日焼けは正式には「日光皮膚炎」と診断される立派な皮膚の病気です。日焼けは皮膚の炎症ですから、まず、できるだけ十分に冷やす事が大切です。水で濡らしたタオルをまめに替えるのが効果的です。抗炎症作用をもつローションの使用もよいでしょう。重傷の場合には、ステロイド剤のステロイドを使う事もあります。入浴や飲酒は炎症を悪化させるのでいけません。ひどい日焼けはやけどと同じです。翌日になつても改善しない時や紅斑や水疱の程度が激しい場合には医療機関を受診してください。

今年の夏は特に暑いので体調を崩さない様に気をつけ元気に夏を乗り切りましょう!

※この情報紙のバックナンバーをご希望の方は受付までどうぞ。



※この情報紙のバックナンバーをご希望の方は受付までどうぞ。