

2023年7月号 おおきくなあれ



○夏に流行る感染症について○

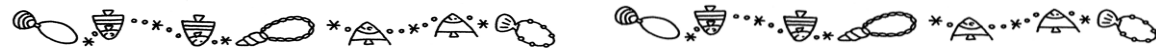
岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ
HPアドレス <http://www.kawamura-medical.or.jp>

No. 280

晴れた日が続くようになり、夏の訪れを感じますね。大人も子どもも、ちょっと油断すると夏バテをしてしまう時期です。室内と室外の温度差や水分や塩分不足など要因は様々ですが、体調には気を付けて過ごしたいですね。

この時期は、夏風邪が流行したり、熱中症も心配な日々が続きます。水分をしっかり摂り、夜も早く寝て、十分に体を休めて下さいね。

どの子ども夏の遊びを楽しみ、今月も暑さに負けず元気におおきくなあれ！



子どもの熱中症について知ろう

➤ 熱中症とは？

気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、体内の調節機能が壊れるなどして発症する障害のことをいいます。

➤ 熱中症の症状は？

- めまいや立ちくらみ、顔がほてる。
- 手足の筋肉がつる、筋肉がピクピクと痙攣する。
- 体がぐったりし、力が入らない。吐き気・頭痛などを伴う。
- ふいても汗が出る、もしくは全く汗をかかないなど汗のかきかたがおかしい。
- 体温が高くて皮膚を触ると熱い、皮膚が赤く乾いている。



このような症状が出たら熱中症にかかっている危険性があります。

➤ 熱中症を予防するには？

時間を決めて、こまめに水分と塩分を補給する必要があります。子どもたちは、大人と比べると体の中の水の入れ替わりが早い特徴があります。なので、短時間水分を摂らないだけでも脱水になりやすいです。顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。

➤ 熱中症の治し方は？

風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内等に避難させましょう。衣服調節をして、体から熱を放散させましょう。熱中症には経口補水液（OS-1）、スポーツドリンクや乳幼児用イオン飲料等のナトリウムが含まれた飲み物を飲ませましょう。

- 最後に・・・子どもは大人とくらべると熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいです。まずは、しっかり予防することが大切です。

① プール熱（咽頭結膜熱）

—プール熱とは？—

咽頭結膜熱は、「アデノウイルス」が原因で、プールの水を介して人から人へ流行が拡大することが多いので、プール熱とも呼ばれています。

年間を通して発生しますが、主に6月末頃から夏季にかけて流行します。

—症状—

潜伏期間は、2～14日。

のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日から1週間続く症状から、「咽頭結膜熱」と呼ばれています。頭痛をはじめ、食欲不振が3～7日続くこともあり、眼の症状としては、目が充血し、涙が多くなり、まぶしがることがあります。



② 手足口病

—手足口病とは？—

手足口病は夏季に流行し、7月にピークを迎えるウイルス性の感染症です。原因ウイルスは「エンテロウイルス」と「コクサッキーウイルス」で、複数の種類があるので何度もかかる可能性もあります。ほとんどが5歳未満のお子さんではありますが、まれに大人もかかります。

—症状—

潜伏期間は、3～6日。

口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が現れて、1～3日間発熱することがあります。水疱は、かさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなります。また、1～2ヶ月後に手足の爪がはがれることがありますが、大事にはいならずすぐに新しい爪が生えてきます。

ですが、口の中にできた水疱がつぶれた後にできる口内炎がひどく、食事や飲みものを受けつけなくなることから、「脱水症状」を起こすことも。また、原因ウイルスの「エンテロウイルス」は無菌性髄膜炎の90%を占めるため、まれに脳炎を伴って重症化することもあるので注意が必要です。

