

夏の感染症

大人も 3大夏カゼにご用心

夏本番、炎天下での仕事や運動、食欲不振や寝不足などの不規則な生活が続くと、免疫力が低下し、さまざまな感染症を引き起こす原因になります。今回は従来、子どもの病気だと思われていた3つの病気について解説します。大人が感染する例も報告されているので、家族で予防に努めるようにしましょう。

プール熱 (咽頭結膜熱)

原因 主にアデノウイルス
潜伏期間 5~7日間



39~40℃の高熱やのどの痛み、目の充血などの症状を引き起こします。死亡例も報告されており、重症化するケースがあるので油断できません。プールの水を介して流行することが多く「プール熱」とも呼ばれますが、**飛沫感染や手指を介した接触感染もするので、通常の生活でも感染**することがあります。

ヘルパンギーナ

原因 コクサッキーウイルスA群など
潜伏期間 2~4日間

乳幼児がかかりやすい夏カゼの代表的なもので、**接触感染を含む糞口感染や飛沫感染が感染経路**となっています。2~4日の潜伏期間を経過して、突然の高熱のほか、上あごやのどの上に水疱ができたりします。まれに熱性けいれんや脱水症など重症化することもあります。

手足口病

原因 コクサッキーウイルスA群など
潜伏期間 3~4日間

口の中や手のひら、足の裏に水疱性の発疹が出て、発症者の約3分の1に発熱があります。ほとんどは、数日間で治りますが、まれに、髄膜炎、小脳失調症、脳炎など中枢神経系合併症を生じることがあります。**飛沫感染、接触感染が主な感染経路**です。

感染経路について

接触感染

ウイルスに汚染されている人の皮膚や粘膜、血液に直接接触することによる直接接触と、手すり、吊革、ドアノブ、便器など汚染されている物体に触れた手指で、目や口、鼻などに触れることによる間接触があります。



糞口感染

便として排泄されたウイルスが口に入ってしまうことによる感染です。大人の感染の場合は、感染している子どものおむつ交換後、手指の洗浄が不十分のまま食品を扱ってしまうことが主な原因となっています。



飛沫感染

せきやくしゃみ、会話などでウイルスに感染している人の飛沫(細かい水滴)を鼻や口から吸い込むことによる感染です。2mぐらい離れていれば飛沫感染することはありません。



感染症予防は、手洗いの徹底が基本です

3大夏カゼに効くワクチンや特効薬はありません。予防のためには食事の前や帰宅後、用便後には必ず手洗いとうがいをしてください。プールの前後には、シャワーや洗顔をきちんと行うこと。家族間を含め、他の人とのタオル・ハンカチの貸し借りは避けるようにしましょう。

発症後は、何よりも塩分・水分不足にならないよう

にします。常温のスポーツドリンクや経口補水液などによる水分摂取に努めましょう。食事はおかゆ、うどんなど消化の良いものや、のどの痛みがあるときは温かいスープや味噌汁、免疫力を高めて回復を早めるタンパク質を多く含む白身魚や豆腐、卵などがおすすめです。

