

# 『手足口病』が流行しています!!



## 「手足口病」とは？

主に子どもがかかる病気ですが、**大人も感染することがあります。**

感染力が非常に強いウイルス（コクサッキーウイルス、エンテロウイルス）が原因で、飛沫や接触が感染経路のため、発症した人の咳やくしゃみ、<sup>だえき</sup>唾液や鼻水、使ったタオルを触る等でうつります。

主な症状は、「**手足や口の中に小さな水疱、<sup>すいほう</sup>発疹**」、「**発熱**」です。免疫力の低下や過度なストレス、栄養不足などで大人も感染し、**激しいのどの痛み、高熱、発疹の痛み、全身の倦怠感<sup>けんたいかん</sup>や悪寒、関節痛、筋肉痛**など、子どもより症状が重いのも特徴です。

7～10 日ほどで自然に軽快することがほとんどです。

## 気をつけるポイント

### 手洗いの徹底

トイレの後や食事の前は、必ず石鹸で手を洗いましょう。

### タオルや食器の共用はしない

感染者が使ったタオルや食器から、うつる可能性があります。

家庭内で手足口病にかかった人がいるときは、使い捨ての食器やペーパータオルなどを使って、感染を防ぎましょう。

### 水分補給が重要

口の中の痛みのせいで、食事がとれないと脱水症状を起こしやすくなります。

今は暑さも厳しいので、積極的に水分を取りましょう。冷たい麦茶やスポーツドリンク、ゼリー飲料がおすすめです。



## 受診の目安

- ・水分が全く飲めず、尿が明らかに少ない
  - ・高熱が 3 日以上続く
- 等の場合は内科医を受診しましょう。

