

# ヘルパンギーナ

## ？ どんな病気なの？

暑くて湿気の多い夏に流行する急性のウイルス性咽頭炎です。感染力は非常に高く、くしゃみや咳のほか、便でも感染します。1～4歳の乳幼児の発症が多く、主な症状は発熱とのどの痛みに加え、のどの奥や口の中に複数の水疱ができる点が特徴です。

「夏かぜ」の  
一種！



### ヘルパンギーナの特徴

かかりやすい 時期	かかりやすい 年齢	感染経路	感染力	潜伏期間
夏	4歳以下	飛沫・接触	高	3～6日

### 発症から完治までの目安

治るまでの目安は7日



発症から4週間後くらいまで、  
便からウイルスが排出されるので注意してください。

具体的な症状 ▶▶

## ？ どんな症状がでるの？

3～6日間の潜伏期間を経て、突然の発熱とのどの痛みが起こり、のどの奥や口の中に10個以上の水疱ができます。水疱が潰れると唾液を飲み込むのもつらくなります。ほかにも食欲不振や全身のだるさなども。

### ヘルパンギーナにみられる症状

- ☐ 38度以上の発熱
- ☐ のどの痛み
- ☐ のどの奥や口の中に水疱（主に上あご）
- ☐ 食欲不振
- ☐ 全身のだるさ
- ☐ 嘔吐
- ☐ ぐったりしている

発熱と  
のどの水疱が  
病気のサイン



上記の症状がみられたら感染の可能性があります！  
保育園や幼稚園の登園は控え、病院を受診してください。

## ！ 合併症にも要注意！

38度以上の熱が出ると、白目をむき、体が硬直する熱性けいれんを起こす場合がありますが、数分で治まるので、慌てずに病院へ。ほかにも脳炎や髄膜炎、心筋炎などの合併症が稀に起こることも。後遺症のおそれは少ないですが、嘔吐や体がぐったりしていたら病院を受診しましょう。

## ！ 治療法

ウイルス感染症のため、特別な治療薬はなく、解熱剤や整腸剤を内服して症状を和らげます。口の中の水疱が痛んで食事や水分がとれない場合は、病院で点滴する場合があります。

自然と症状が  
治まるのを  
待ちましょう！



## 🏠 ホームケアのポイント

2~3日で熱は下がり、水疱も解熱後2日程でなくなるので、受診後は家で安静に過ごしましょう。

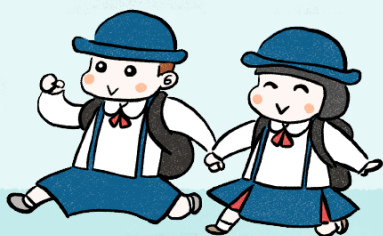
### こまめな水分補給

発熱に加えて、口の中の水疱が潰れた痛みで水分がとれず、脱水症状を起こす可能性があります。ゼリーやプリン、冷たいスープなどの飲みやすい物を少しずつ与えて水分を補給してください。

脱水症に  
気を付けて！



保育園や幼稚園は  
いつから通える？



登園の目安は7日前後

熱が下がり、食事・水分がとれていればOKです。



## 家庭内感染を防ぐためのポイント

何度も  
感染するので  
注意して！

ヘルパンギーナの主な感染経路は飛沫と接触です。感染力が非常に高く、何度も感染することがあるので注意してください。



### 1 手洗い・うがい

帰宅後は石鹸で手をよく洗い、うがいをしてください。また、ウイルスは発症から4週間後くらいまで便から排出されるので、おむつ交換の後にはしっかり手を洗いましょう。手指の消毒には、エタノールが主成分のアルコール製剤も効果的です。エタノール濃度が70%程度あると除菌効果を発揮します。

手を拭く**タオル**などの  
共有もなるべく**避けて！**



### 2 マスク

咳やくしゃみで感染します。マスクを着用して咳エチケットを守りましょう。

### 3 消毒

日常的によく触れるおもちゃやコップ、ドアノブや手すりなどは、アルコールや塩素系消毒剤などでこまめに拭き取ってください。

接触感染防止に  
消毒も**有効！**

