

手足口病

? どんな病気なの？

エンテロウイルスなどの感染により、発熱と同時に口の中の粘膜や手足に水疱性の発疹が現れる病気です。感染のピークは夏で、そのために「夏かぜ」の一種ともいわれています。発症は生後6カ月～5歳くらいの乳幼児に多く、感染力の高さから何度もかかることも。水分がしっかりとれていれば、1週間ほどで症状は治まります。

赤い**ブツブツ**が
手足と口の中に！

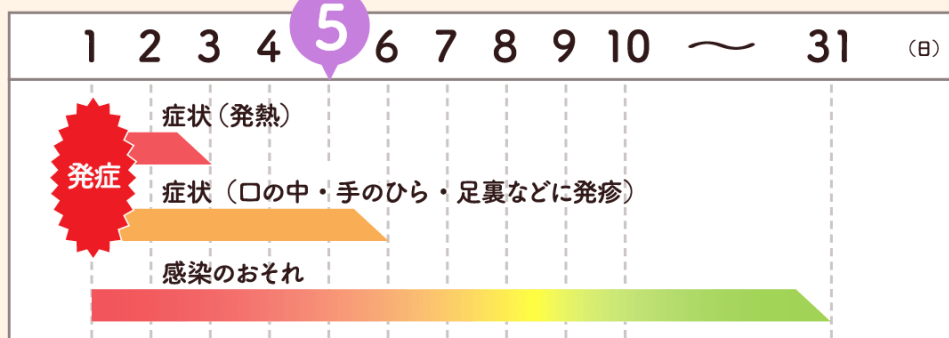


手足口病の特徴

| 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 | 生後6カ月～5歳 | 飛沫・接触 糞口 | 高 | 3～6日 |

発症から完治までの目安

治るまでの目安は5日



回復しても2～4週間くらいは、便からウイルスが排出される場合があります。便や尿の処理には注意してください。

具体的な症状 ▶▶

手足口病

？ どんな症状がでるの？

3～6日間の潜伏期間を経て、口の中や手のひら、足の裏や甲などに、周囲が赤くて中央が白い米粒大の水疱性の発疹が現れます。手足の水疱にかゆみや痛みはありませんが、口の中の水疱は破れるとただれ、強い痛みを伴います。また発症した子どもの3分の1くらいに37度～38度くらいの発熱がみられますが、1～2日ほどで下がるので、それほど心配はいりません。ただし、近年は39度台の高熱や体幹・四肢に大きめの水疱が出るウイルスも流行しており、回復後1カ月以内に爪が抜け落ちることも。これも自然に治るので心配しなくて大丈夫です。

手足口病にみられる症状

- ☐ 37～38度くらいの発熱
- ☐ 口の中に水疱性の発疹がある
- ☐ 手のひら、足の裏や甲に水疱性の発疹がある
- ☐ 口の中が痛み、食べたり、飲んだりができない
- ☐ 下痢や嘔吐がある

夏かぜの一種なので、
心配し過ぎないで！

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、おうちで安静に過ごしましょう。症状がつらそうであれば、病院へ。



手足口病

！ 合併症にも要注意！

熱性けいれんのほか、稀に髄膜炎や脳炎などの中枢神経系の合併症を起こす可能性があります。しっかり経過観察を行い、高熱や嘔吐、頭痛、意識障害、脱水症状、呼吸が早くて苦しそうなどの症状がみられたら、すぐに病院を受診してください。

しっかり
経過観察しよう！



！ 治療法

手足口病のウイルスに効く特效薬はなく、基本的には解熱剤や整腸剤などで症状を緩和する対症療法を行い、症状が自然に治まるのを待ちます。ただ、口の中にできた発疹の痛みが激しくて食事や水分がとれないようであれば、点滴や入院治療を行うこともあります。

症状が
自然に治まるのを
待ちましょう！

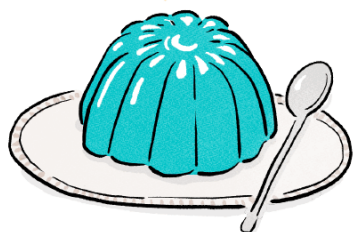


🏠 ホームケアのポイント

食事

口の中の水疱が潰れるとしみてしまい、その痛みで食欲が落ちることが。食事は酸味や塩分の多いものは控え、プリンやゼリー、アイスクリーム、栄養価の高いスープなど、のどごしのいいものを与えてください。口の中の痛みは1週間ほどで治まります。

食事は
のどごしを
最優先に！



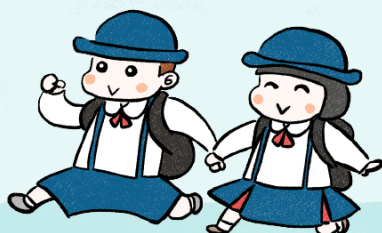
こまめな水分補給

口の中の痛みで水分がとりにくく、また発熱を伴うこともあるので、脱水症を起こす場合があります。水分は少しずつこまめに与え、脱水症にならないように気を付けてください。

脱水症には
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5～7日後

熱も下がり、食事がとれるようになればOKです。

手足口病



家庭内感染を防ぐためのポイント

手足口病は感染力が強いので、複数回かかることも。飛沫感染だけでなく、便に排出されたウイルスで感染するケースも多いので、しっかり対策しましょう。

ウイルスの侵入をシャットアウト！

1 手洗い・うがい

帰宅後や食事の前は、石鹸でしっかり手を洗い、うがいをしましょう。手足口病のウイルスは、便や唾液、目やニ、咳やくしゃみなどを介して感染します。特におむつ交換した後は入念に手を洗いましょう。

おむつ交換の後もしっかり洗って！



2 家族間の共有は避ける

タオルや衣類などから感染することもあります。家族間の共有は極力避けてください。

タオルも共有しない！



3 消毒

身の回りにあるものを消毒して感染を予防しましょう。日常的に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。

接触感染を防ぐには消毒も有効！

