

大人も要注意？深刻化する手足口病とは？

「手足口病」は、「ヘルパンギーナ」「プール熱(咽頭結膜熱)」とともに、三大夏風邪の一つとされています。手足口病とは、手のひら、足の裏、口の中に痛みをともなう発疹が現れる夏風邪です。

発疹は米粒大でやや盛り上がり、水疱化するものもあります。

また、かかった場合、3割程度は発熱をともないます。

＜手足口病の症状＞

実は、手足口病は、子どもよりも大人のほうが、症状が重く出やすいことが特徴です。

まず、発疹の痛みは大人のほうが強く出ます。

とにかく痛く、足裏などにひどく出ると歩けないほどになります。

また、インフルエンザにかかる前のような、全身倦怠感、悪寒、関節痛、筋肉痛などの症状が出ることもあるのも、大人の特徴です。

また、1度かかって免疫ができて、何度もかかる場合もあります。

それは、ひとくちに手足口病といっても、ウイルスがいくつもあるからです。

手足口病は、かかった人の咳、くしゃみなどから感染する飛沫感染で、ウイルスの侵入門戸は口であるため、発疹も口内が最初と考えられます。

ただし、実際には手足口、ほぼ同時に症状が出るという印象でしょう。

口の中の発疹は見えにくいので、まず手足の発疹で気づく場合がほとんどだからです。

発疹が、手足口以外にひじ、ひざ、お尻などに見られることもあります。

特に近年では、手足口に加えてお尻に出る傾向が強くなっています。

これはおそらく、ウイルスが少しずつ変異しているからだと考えられます。



＜危険な合併症につながることも＞

手足口病は、抗ウイルス薬はないため、かかった場合は、熱を下げたり、発疹の痛みを抑えたりする解熱鎮痛剤による対症療法が中心となります。

多くの場合は、一週間程度で治っていきます。

ところが、なかには「髄膜炎」「小脳失調症」「脳炎」といった

中枢神経系の合併症や、「心筋炎」「神経原性肺水腫」「急性弛緩性麻痺」などを引き起こすケースもあります。

高熱が続いたり、頭痛、嘔吐などの症状が見られたりした際は、すぐに医療機関を受診してください。



＜感染を防ぐには？＞

●手洗い、うがいは念入りに

お子さんがかかった場合、看病する大人は要注意。

必ずマスク着用で接し、いつも以上に手洗い、うがいをきっちりと行なってください。

●長時間の日焼けは避ける

日焼けをすると免疫力が落ちることがわかっています。

夏場は海水浴などのレジャーに出かける機会も多いかと思いますが、日焼け対策はきっちりと行ないましょう。

●睡眠はしっかりとる

寝不足の状態だと免疫力は明らかに落ち、風邪にかかりやすくなります。

●暴飲暴食もNG！

暴飲暴食は、胃腸に負担をかけます。腸は免疫力を生み出す要ですから、腸が疲れると、免疫力もガクンと落ちてしまうのです。

