

手足口病

三大夏風邪の1つとされている「手足口病」。子どもがかかりやすいイメージを持っているかもしれませんが、実は大人もかかる病気って知っていましたか？中には深刻化するケースもあるので、どんな病気なのか見ていきましょう。

子どもだけじゃないんです！！



高温多湿大好き！

●そもそも手足口病って？

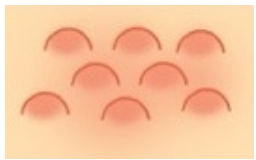
手足口病とは、その名の通り、手のひらや足の裏、口の中に痛みを伴う水疱性の発疹が現れ、1〜3日程度の発熱風邪のことをいい、主に夏に流行することから、「三大夏風邪」の1つと言われています。

インフルエンザのようにメディアで取り上げられる機会が少なく、子どもがかかりやすい感染症のため、大人は感染しても気がつかないことも。

例年、感染者報告数の90%が5歳以下を占めているため、子どもがかかる感染症と思いがちです。しかし、大人も感染することがあり、**感染した場合は危険な合併症に繋がるケースもあるため、注意が必要です。**

水疱性の発疹って？

いわゆる水ぶくれで、皮膚の上部に体液がたまって膨らんだ状態の発疹が水疱性の発疹です。破れて中の液に接触すると感染します。



●どんな症状が出るの？

大人が感染し発症した場合、子どもに比べて症状が重くなる傾向にあると言われています。大人が手足口病にかかる約3割の患者が40℃近い高熱を出し、子どもと同様に手や足・口内に水疱性の発疹が現れます。この発疹は強い痛みを伴うことが多く、足の裏にひどく現れると歩けないこともあります。

また、全身倦怠感や悪寒、さらには関節痛や筋肉痛など、インフルエンザを発症した時と似た症状が出るのが大人の特徴と言われています。

手足口病には、決まった特効薬や治療方法は**ありません**。そのため、感染をしないように予防することが重要です。

●手足口病の感染経路は？

手足口病はウイルスによる感染で発症します。原因となるウイルスは次のような経路を介して感染します。

飛沫感染

感染している人が咳やくしゃみをした際に排出されたウイルスによる感染。

接触感染

感染者の皮膚にできた水疱に触れ、その手に付着したウイルスによる感染。

糞口感染

ウイルスは便にも潜んでおり、子どものオムツを変える際などによる感染。症状が回復した後も、比較的長期間にわたって便からウイルスが排出されることがある。

ウイルスによって症状が違う！？

特徴

コクサッキーウイルス A6

水疱が大きいのが特徴で、太ももやお尻にも発疹が現れることも。手足口病の症状が消失した後でも、1ヶ月以内に一時的に爪が剥がれるケースもあるが、自然に治る。

エンテロウイルス 71 (EV71)

コクサッキーウイルスに比べ、症状がひどくなることがある。高熱が続き、頭痛や嘔吐などの中枢神経系の症状が見られる場合は、髄膜炎や脳炎の可能性が考えられる。

●怖い合併症

基本的には1週間前後で治癒する経過良好な感染症ですが、稀に髄膜炎や脳炎・小脳失調症といった中枢神経系であったり、心筋炎、神経原性肺水腫、急性弛緩性麻痺などの様々な疾病に繋がることもあります。

中でも、「EV71」のウイルスに感染した場合は、他のウイルスによる手足口病に比べて中枢神経系の合併症を引き起こす割合が高いと言われています。

●感染してしまった！

身近な人への二次感染を防ぐために、マスク着用はもちろん、タオルや食器類の共有は避け、ドアノブや手すりにはこまめに消毒エタノールで拭き取りましょう。

口の中の水疱が潰れて口内炎ができている場合は、刺激の強いもの（辛いものや固いもの）は出来るだけ避けましょう。また、食事をしにくくなるため、無理に食べる必要はありませんが、脱水症状になると危険なため、水分補給は忘れずに行いましょう。

●感染しないために

感染を防ぐためには、ウイルスを取り込まないことが大切ですが、日頃から免疫力を下げないように次のことを心がけましょう。

- ・入念な手洗い、うがい
- ・十分な睡眠と規則正しい生活
- ・高タンパク、低脂肪でバランスの良い食事

仕事に集中しすぎると自分のこと後回しにしがちですが、健康で働くためにも意識することから始めてみませんか。

症状チェック

一般的な症状

- ・口内炎ができ、手足にうっすら発疹のようなものが出ている
- ・口内に痛みがあり、熱が出る
- ・風邪の前触れのような悪寒がする
- ・全身に倦怠感がある
- ・筋肉痛や関節痛を感じる

こんな症状は要注意！！

- ・高熱が出て発熱が2日以上続く
- ・強い全身倦怠感を伴うむくみや腹痛
- ・視線が合わない
- ・呼吸が早くなり、苦しくなる
- ・水分が取れない
- ・頭痛や嘔吐