

*** 今日の健康（7月） ***

<こどもの夏かぜ>

夏期は体力を消耗し疲労しやすいために、病原微生物に対する抵抗力が低下し、かぜウイルスに感染しやすくなります。とくに小児は暑さに弱いので注意しましょう。

夏かぜのウイルスとして、エンテロウイルスとアデノウイルスがあります。エンテロウイルスは約70種類の型があり、コクサッキーウイルスやエコーウイルスもこの仲間です。発熱、のどの痛み、下痢、腹痛が主な症状ですが、発疹を伴うこともあります。

アデノウイルスは約40種類の型がありますが、一部のウイルスが病気を引き起こします。症状はエンテロウイルスとほぼ同じですが、咳が強く、百日咳と間違えるケースもあります。

<夏かぜ予防のポイント>

1. 疲れないようにする
2. 睡眠を十分にとる
3. 栄養に気をつける
4. 手洗い、うがいをする
5. なるべくかぜをひいた人と接触しない

<ヘルパンギーナ>

コクサッキーA群ウイルスが主な原因で、主な症状は突然の発熱とのどの痛みです。のどの粘膜に周囲に赤い小さな水疱や潰瘍ができます。回復までに3～4日程かかります。

<手足口病>

コクサッキーA16あるいはエンテロ71ウイルスが原因で、手のひらや足の裏に小さな水疱ができ、口の中にも炎症が起きます。時には膝、肘、頬などにも水疱ができます。手・足・口の順に症状が現れるため手足口病といいます。症状はヘルパンギーナよりも軽いですが、回復までに3～4日程かかります。

<咽頭結膜熱>

アデノウイルス1～6型が原因で、発熱、咳、のどの痛み、結膜炎が主な症状です。熱は3～4日ぐらい続き、回復までに1週間程かかります。プールを介して流行することが多いのでプール熱ともいいます。近年、重篤になるアデノウイルス7型もあるので注意が必要です。

エンテロウイルスやアデノウイルスに直接効果のある薬はありませんから、まず安静が第1です。鼻水や咳がひどいときには対症療法のための薬を使います。細菌による二次感染が疑われることがあれば、抗生剤の処方も必要です。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏

