

加藤内科広報新聞 6月号



じめじめとした梅雨の季節となりました。
体調に波が出やすい時季でもありますので、
十分お体に気をつけてください。

夏はさまざまな病気が流行しやすい季節です。感染症の原因は、ウイルスや細菌・カビなどの病原体。梅雨時も高温・多湿となるので、病原体が繁殖しやすい時期、特に注意しましょう。夏に流行しやすい病気のひとつ、「手足口病」が西日本を中心に流行のきざしを見せています。

手足口病とは？

どのような病気？

口の中や、手足などに水疱性の発疹が出る、ウイルスの感染によって起こる感染症です。子どもを中心に、夏に流行します。

どのようにして感染するの？

感染経路は、飛沫感染、接触感染、糞口感染（便の中に排出されたウイルスが口に入って感染すること）が知られています。特に、この病気にかかりやすい年齢層の乳幼児が集団生活をしている保育施設や幼稚園などでは注意が必要です。



★は発疹が出る部分です。

どのような症状がでるの？

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹が出ます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどであり、高熱が続くことは通常ありません。ほとんどの発病者は、数日間のうちに治る病気です。その他に食欲不振、のどの痛みなどがみられます。まれですが、髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの中枢神経系の合併症のほか、心筋炎、神経原性肺水腫、急性弛緩性麻痺など、さまざまな症状が出る場合があります。また、手足口病の典型的な症状がみられずに重症になることもありますので、注意が必要です。

感染しないようにするための注意は？

手足口病には有効なワクチンはなく、また手足口病の発病を予防できる薬もありません。治った後でも、比較的長い期間、便などからウイルスが排出されることがあります。また、感染しても発病はせず、ウイルスを排出している場合があります。これらのことから、発病した人だけを長期間隔離しても有効な感染対策とはならず、現実的でもありません。手足口病は、感染しても、軽い症状だけで治ってしまうことがほとんどであるという意味で、感染してはいけない特別な病気ではありません。これまでほとんどの人が子どもの間にかかって、免疫をつけてきた感染症です。一般的な感染対策は、接触感染を予防するために流水と石けんで手洗いをしっかりとすることと、排出物を適切に処理することです。



治療方法はある？

手足口病には特効薬はなく、特別な治療方法はありません。また、基本的には軽い症状の病気なので、経過を見ながらその時に応じた治療となります。しかし、まれに髄膜炎や脳炎など中枢神経系の合併症などが起こる場合がありますから、経過観察をしっかりと行い、水分の補給を心がけてください。

夏季休暇のお知らせ

8月13日（木）～8月19日（水）までお休みさせていただきます。

定期的を受診されている方は夏季休暇中にお薬がなくならないように受診して頂きますようお願い致します。
お休み中は、ご迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します。



日常生活における熱中症に注意しましょう！！



熱中症は、もともと高温の作業環境や運動時に起こっていましたが、最近では日常生活においても発生が増加していると言われています。

また、熱中症は高温の時に多いのは当然ですが、冷夏でもかなりの発生が見られます。その多くは急に気温が上がった時で、気温があまり高くなくても熱中症が発生しています。

全国的に見ると6月頃から熱中症の救急搬送件数が増加します。これは、暑さに体がまだ慣れていないためですが、暑さに対する感覚機能や体温調節機能が低い高齢者や子どもは、特に注意が必要です。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）で、室内や夜間にも熱中症は発生しています。

熱中症とは…

私たちの体は、暑いときには、自律神経を介して抹消血管が拡張し、汗をたくさんかいて体温を低下させるなど、異常な体温上昇を抑えるための調節機能が備わっています。

熱中症は、暑い環境にいと、体の中での熱の生産と熱の放出のバランスが崩れることで、体内の水分や塩分が崩れ、体温の調節ができなくなることで起こります。

命にかかわることもある危険な病気です！

熱中症になると、めまいや立ちくらみ、筋肉の「こむら返り」、手足のしびれや気分の不快といった症状がでます。ひどくなると、頭痛や吐き気、嘔吐、体がぐったりする、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害が出ることもあり、病院へ搬送が必要です。

重症になると、呼びかけや刺激への反応がおかしい、体がガクガクひきつける、手足の運動障害が起こり、病院へ搬送して入院治療が必要になります。

症状は刻々変わってきます。日中様子を見ているうちに、夜になって意識障害がおこり重症化して、夜間に救急搬送される場合もあります。

どういうときに熱中症を疑うか…

熱中症の危険信号

- ・高い体温
- ・赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ズキンズキンとする頭痛
- ・めまい、吐き気
- ・意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応しないなど）

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給（経口補水液：水に食塩とブドウ糖をとかしたもの）

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



熱中症予防5つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切りましょう！

- ・温度に気を配ろう
→今いるところの温度、これから行くところの温度を温度計や天気予報で知るようにしましょう。
- ・飲み物を持ち歩こう
→いつでもどこでも水分補給できるように、飲み物を持ち歩きましょう。
たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。
- ・休息をとろう
→寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。
- ・栄養をとろう
→バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。
- ・声をかけ合おう
→家族やご近所同士で、「水分をとってる？」「少し休んだほうが良いよ」など、声をかけ合ひましょう。

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。