

# ヘルスメーター

## 夏風邪について

蒸し暑い夏がやってきました。7月に入り発熱で来院するお子さんが増えています。今回は夏風邪の特徴と注意点について解説していきます。

### 夏風邪の原因

夏風邪の原因となるウイルスは主にエンテロウイルス・アデノウイルスと呼ばれ2つのグループに属します。高温多湿を好むため、夏場に流行します。

エンテロウイルスではヘルパンギーナ・手足口病、アデノウイルスでは咽頭結膜熱(プール熱)・流行性角結膜炎(はやり目)・胃腸炎等が有名です。

### 夏風邪の症状

症状は発熱やのどの痛みに加え、口の中に口内炎を起こすヘルパンギーナ、加えて手足の発疹を認める手足口病、発熱・咽頭発赤に加え結膜炎を起こす咽頭結膜熱、目ヤニやまぶたの腫れを起こす流行性角結膜炎、そして嘔吐・下痢を起こす胃腸炎です。

感染経路は感染者の鼻水・唾液・便等が、飛沫・接触感染で広がっていきます。特に便中には感染後2~4週間ウイルスが含まれていると言われ、おむつ交換・排便後の手洗いは流行時期には特に必要です。治療に特効薬は無く症状に応じた対症療法しかありません。

### 夏風邪を予防するには

予防としてインフルエンザウイルスやコロナウイルスに有効なアルコール消毒はあまり効果が無く、定期的なうがいとせっけんで手を洗うことが大切です。そして嘔吐物や排泄物が付いた衣類を消毒する場合は、ハイター等の次亜塩素酸ナトリウムが効果があります。

夏風邪は子どもがかかることが多いのですが、大人も家庭内でお子さんから感染することがあります。夏バテ、睡眠不足、ストレス等で免疫力が低下している場合には、発症してしまう可能性が高まります。手足口病で足の発疹が痛くて歩けなくなる方もいました。

昨年は夏に新型コロナウイルスに加えインフルエンザまで流行し今後夏風邪の定義が変わってくるかもしれませんが、手洗い・うがい、そして十分な睡眠はどんな風邪にも予防になるため、日頃から習慣化して風邪対策をしておきましょう。