



# 夏に流行する子供の感染症～手足口病・おたふく風邪

病名	感染経路	主な症状
手足口病	飛沫感染 経口感染 接触感染	手のひら、足の裏、口の中などに小さな水疱状の発疹ができる。3～7日ほどで消えていき、かさぶたにはならない
おたふく風邪	飛沫感染 接触感染	発熱に加え耳の下が腫れあがり、痛みを伴う。徐々に両側が腫れてくるのが特徴

夏季に流行し、7月頃にピークを迎える手足口病ですが、原因となるウイルスが「エンテロウイルス」「コクサッキーウイルス」と複数あるため、何度も感染してしまう可能性もある病気です。

潜伏期間は3～6日と言われており、感染すると手、足、口の中などに小さな発疹が現れます。また、1～3日ほど発熱するケースもあります。

## 手足口病ってどんな病気？

子供の体調が優れない時、「感染症ではないか」「重大な病気の前兆ではないか」など、何かと不安になりますよね。今回は、これから夏にかけて流行が予想される、手足口病・おたふく風邪に着目し、主な症状と対処法についてご紹介します。いざという時に慌てないよう、しっかりチェックしておきましょう。

## 手足口病の症状と対処法

発疹は、かさぶたにならずに治癒することが多く、1週間ほどで自然と消えていきます。ただし、口の中にできた発疹がつぶれることで口内炎となり、痛みで食べ物や飲み物を受け付けなくなってしまうと、脱水症状を引き起こすおそれがあるため、特に小さな子供には注意が必要です。

手足口病に対する特效薬はなく、口内炎の痛みを和らげる鎮痛剤や、粘膜保護剤などが処方されることがあります。痛みのある間は刺激のある食べ物を避け、かまわずに飲み込める食べ物や、のどごしの良い冷たい物を与えるといいでしょう。ゼリーやプリン、冷めたおじや、麦茶、牛乳など、本人が食べたがる物を与えてあげましょう。

また手足口病は、飛沫感染に加えて、手が触れることで感染する接触感染が主な感染経路です。さらに回復後も、口からは1～2週間、便からは2～4週間もの間、ウイルスが排出されると言われており、注意が必要です。使ったおもちゃの消毒やおむつ交換のあとの手洗いなど、感染予防を徹底しましょう。糞便や嘔吐物の処理の際には塩素系消毒薬が適しています。



## おたふく風邪ってどんな病気？

おたふく風邪は正式名称を「流行性耳下腺炎」と言い、6歳までの小さな子供に感染することが多いですが、免疫が不十分な場合には大人でも感染するケースがあります。

一度の感染で終生免疫（一生にわたって免疫がつくこと）が獲得できますが、感染する時に合併症などの重大な症状を引き起こすこともあります。日本では現在、任意の予防

接種を受けることで感染予防ができるため、1歳を過ぎたらワクチン接種を検討されることをおすすめします。

## おたふく風邪の症状と対処法

2～3週間の潜伏期間のあと、耳下前方にある耳下腺、顎のえらあたりにある顎下腺、顎にある舌下腺が腫れてきます。食べ物を飲み込む際に特に痛みを感じやすく、発熱を伴う場合もあります。

おたふく風邪を引き起こすムンプスウイルスは、感染者の唾液に多く含まれており、咳やくしゃみを通じてうつる飛沫感染が主な感染経路です。ムンプスウイルスはほかのウイルスに比べて感染力が高く、保育園や小学校などの集団生活で大流行となるケースもあります。



手足口病と同様に特效薬はなく、解熱鎮痛剤などの対処療法で症状を和らげながら、1～2週間ほどで自然治癒します。食事ものどごしが良く飲み込みやすいものを選び、こまめに水分補給をして、脱水症状を防ぐことも重要です。万が一、脱水症状が疑われる場合には、すみやかに医療機関で点滴をしてもらうなどの対処も必要になります。

徐々に暑くなるこれからの季節、子供に手足口病やおたふく風邪の症状が見られたら、慌てずにかかりつけの小児科を受診し、適切な治療を受けましょう。

また、おたふく風邪など一部の感染症は集団生活での感染拡大を防ぐために、「学校保健安全法第19条」という法律によって出席停止扱いとなります。手足口病はその対象ではありませんが、お住まいの地区や園の方針によって、登園の目安が定められている場合も多くあります。感染症にかかったら、登

園・登校の目安をきちんと確認して、自宅での療養期間を確保し、医療機関に提出書類を用意してもらうなどの適切な措置を取りましょう。

## 塩分を控えたい方へ

### 減塩しょうゆ 1000ml

塩分を55%カットした本醸造の減塩しょうゆです。しょうゆの香りを大切にしながら、塩分と雑味をおさえ、うま味を残しました。

【原材料名】脱脂加工大豆（インド製造）、小麦、食塩、醸造酢/アルコール、（一部に小麦・大豆を含む）



【原材料名】乳糖、調味料（アミノ酸）、風味原料（かつおぶし粉末、そうだかつおぶし粉末）

### シマヤ 塩分77%カット だしの素 顆粒1kg (500g×2袋)

顆粒120g(4g×30本)もあります。かつお節を原材料に調味料を加えて作り上げた味と香りが調和した風味調味料です。シマヤの「かつおだし」と比べて塩分を77%カットしていますので、お好みの塩分量、お好みの味付けに調整できます。味噌汁をはじめ、煮物・鍋物などいろいろなお料理に幅広くご利用いただけます。



### 減塩コンソメ 化学調味料無添加 30g(5g×6包)

鶏のうま味と野菜の風味を活かしました。アレルギー特定原材料7品目【卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば】を含みません。

塩分43%カット

【原材料名】糖類（ぶどう糖、砂糖）、食塩、デキストリン、たん白加水分解物、野菜エキス粉末、チキンエキス粉末、野菜粉末、香辛料、チキンオイル、（一部に鶏肉を含む）