



手足口病



手足口病は、主に手のひら、足の裏と口の中に水疱ができるウイルス性疾患です。原因ウイルスはコクサッキーウイルス A16 型、エンテロウイルス 71 型が多く、まれにコクサッキー A6 型などもあります。主に乳幼児に感染しますが、成人もかかることがあります。流行のピークは夏です。2022 年はコクサッキー A6 型の手足口病が流行しました。

この型は 39℃以上の高熱が 1 日ほど出ることがあり、また、腕、足やからだにも水疱が出現し、回復期に一時的に爪がとれることがあります。高熱を呈することから 2022 年夏から秋にかけて発熱外来を受診する手足口病が多くみられました。



感染様式は糞口（経口）、飛沫と接触感染です。一般的な感染対策は、手洗いをしっかりすること、排泄物を適切に処理することです。特に、保育施設などの乳幼児の集団生活では、感染を広げないために、職員と子ども達が、しっかりと手洗いをすることが大切です。おむつ交換時は適切に排泄物を処理し、おむつはビニール袋に入れてしっかりと閉めて、他の人が触れないようにします。触った後は流水と石けんで十分に手洗いをしてください。



治療は特別なものではありません。口の中が痛いので経口摂取しづらくなることがあります。ゼリーなど刺激の少ない食物や水分を与えます。水疱はかゆいので、かゆみ止めを内服する場合があります。

登園の目安は、厚労省の「保育所における感染症対策ガイドライン」では、「発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること」とされています。流行阻止を狙っての登校（園）停止は有効性が低く、またウイルス排泄期間が2～4週間ほどと長いことから現実的ではないとされています。ただし、登園後も排便後やおむつ交換後の手洗いを徹底することが大切です。

すずきこどもクリニック

鈴木 浩 先生（小児科）

正しい手洗いで 病気の予防！

手足口病は感染者の唾液や便などを介して広がるため、手洗いは感染予防にとっても重要です。手洗いは簡単に効果的な方法で感染リスクを軽減することができません。手の洗い過ぎは手荒れの原因になり逆効果ですが、少なくとも外から帰った時、トイレの後や食事の前、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時などは手洗いをしましょう。手足口病を予防するために正しい手洗いを実践することが大事です。

まず、手洗いをする前に手を水で濡らします(1)。冷たい、熱いなど極端な水温は皮膚への刺激が強いため、ぬるめの水が適しています。適量の石鹸を手の平に取り(2)、よく泡立てて手の平、指の腹(3)、手の甲、指の背(4)を洗います。泡立てが難しい小さなお子さんには泡のハンドソープが良いかと思えます。

次に疎かになりやすい指と指の間、指先や爪の間、親指を組んでモミモミと(5)、指先と爪は手の平に当ててこするようにゴシゴシと(7)。親指、手首はつかんでクルクルと回すように洗います(6)。(8)。洗う時間は20秒以上を目安にしましょう。

洗い終わったら15秒程、流水でしっかりとすすぎます。手洗いとすすぎで30秒以上はかかります。

最後に、清潔な布タオルや



正しい手洗いの方法



ペーパータオルで手を拭きます。家庭内で共有される布タオルは清潔を保つために定期的に洗濯することが大切です。手洗いは手足口病だけでなく風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど他の感染症予防にも有効です。正しい手洗いを実践して病気の予防に努めましょう。

おおもり薬局
薬剤師 横田 伸幸

おおもり薬局

〒999-3762 山形県東根市神町北3丁目2-12
TEL.0237-53-6466 FAX.0237-53-6452

ドライブスルーでお薬をお渡しできます。薬局内はディズニーの壁紙やお絵描きコーナーでお出迎え。待ち時間も楽しく過ごせます！

