



# 健康だより



NO.247  
2018年  
夏号

## あれ、もしかして夏風邪？

夏なのになんだか調子が悪い。風邪みたいな症状だ…。という方はおられませんか？夏風邪とは特定の病名ではなく、夏に罹るくしゃみ・鼻水・発熱・腹痛・下痢・倦怠感などの風邪症状を示す急性疾患の総称です。風邪症状を起こす原因はたくさんあり、季節によっても発症原因は変化します。

ウイルスを例にいたしますと、冬に多い風邪の原因となるウイルスはコロナウイルスやRSウイルス、春と秋はライノウイルス（俗に鼻風邪ウイルス）。夏に多いのはエンテロウイルス（夏風邪の代表である手足口病、ヘルパンギーナなどを起こすウイルス）やアデノウイルス（咽頭結膜熱、俗にプール熱を起こすウイルス）で、風邪の8～9割はウイルスが原因です。

## 夏風邪の代表

### 手足口病

手、足、口に米粒大の水疱性の発疹が出来るのが特徴。発熱や下痢、おう吐などを伴う事もあり。以前は子供の病気と考えられていましたが最近は大人にもしばしばみられます。

手足口病



### ヘルパンギーナ

39℃前後の急な発熱と口腔粘膜にあらわれる水疱性の発疹を特徴とした急性のウイルス性咽頭炎であり、乳幼児を中心に夏季に流行します。いわゆる夏かぜの代表的疾患ですが、体力を消耗している大人も要注意です。

ヘルパンギーナ



### 咽頭結膜熱(プール熱)

38～39℃の発熱、のどの痛み、結膜炎が主症状。目が充血してゴロゴロと痛み、涙や目やにが出ます。吐き気、腹痛、下痢などがみられることもあります。

プール熱



★大人が罹ると重症化しやすいので、大人も注意が必要です★

# 夏風邪に罹ってしまったら

## ヘルパンギーナ・手足口病

効果的な薬がありません。薬で出来るのは症状を和らげることだけです。体力の回復に努め、自然治癒を待ちます。症状が強い場合は解熱鎮痛薬などを使用します。食事は柔らかく、刺激が少なく、のどごしの良いものを選び、こまめな水分補給を心掛けます。



## 咽頭結膜熱(プール熱)

こちらも対症療法が基本です。二次感染予防のため抗菌薬入りの点眼薬が使用されることもあります。水分補給に努め、タオルなどの洗濯は別々にするなど家族間の感染に注意しましょう。また、流水とせっけんによる手洗いやうがいをしてください。



※症状がおさまりに、回復したと思っても要注意。原因となるウイルスはさらに、2～4週間にわたって排出されることがありますので、手洗いなどの対応を続けましょう。

# 夏風邪を予防しよう！

冬の風邪は咳やくしゃみによる飛沫感染が中心ですが、夏風邪の場合は飛沫感染に加え経口感染が多くみられるので、こまめな手洗いが有効です。

原因となるウイルスは高温多湿を好み、湿ったタオルは格好の繁殖場となってしまうので、共有は避け、必要に応じてペーパータオルを活用しましょう。



免疫力の低下も、夏風邪の誘因の1つです。炎天下での運動や外出、あるいは睡眠不足や不規則な食事が続いたときに免疫力が急速に低下することがあります。とくに睡眠不足の影響は大きいので、「よく眠れていない」と感じたときは、昼寝をしましょう。仕事のある方でも、食後に少し昼寝をするとリフレッシュできます（昼寝は15分程度が適当です）。

エアコンを長時間使っていると、冷えすぎによるストレスでも免疫力が低下します。冷えすぎだと感じたら自宅ではエアコンをときどき止める、会社などでは長袖や肩掛けを着用して体の冷えを防ぐことも、夏風邪の予防につながります。

食事面では、発汗をうながし、免疫力を高めるショウガやニンニクを使った料理が、夏の体力維持にはピッタリです。食欲がなく、肉類などが重く感じられるときには、チーズやヨーグルトで動物性たんぱく質を補うようにしましょう。



※どんな食材も食べ過ぎは×。1日でしょうがは10g、ニンニクは3～4片までを目安にしましょう。