

今月の  
特集

# 子どもが罹りやすいが大人も注意！ 夏かぜ

梅雨が明けて本格的な夏が到来。毎年、この時期に懸念されるのが「夏かぜ」の流行です。一般的に夏かぜといわれる病気は、「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱」「手足口病」の3種類。5歳以下の子どもが感染するケースが多く、かぜによく見られる咳や鼻水の症状はあまり目立たないのが特徴です。夏バテで体力が落ちると病気にも罹りやすくなるため、とくに夏休みシーズンは、規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠をとることが重要です。

監修：ましきクリニック  
耳鼻咽喉科

乳幼児、児童を中心に流行！  
7～8月がピーク

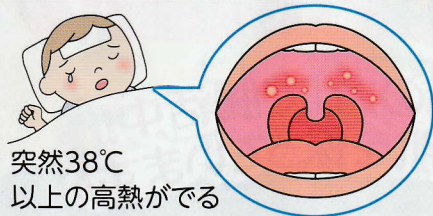


# ① 子どもが罹りやすい「三大」夏かぜ

かぜの主な原因はウイルス感染によるものですが、冬のかぜは乾燥や寒さに強いウイルスが原因なのに対して、夏かぜは高温多湿の環境を好み、夏に活発化するウイルスによって発症します。

## 5歳以下の子どもが罹りやすい「ヘルパンギーナ」

夏かぜの代表的疾患 発熱と<sup>すいほう</sup>のどの水疱が特徴 <sup>しょうに</sup>小児のウイルス性<sup>いんとうえん</sup>咽頭炎



突然38℃  
以上の高熱がでる

のどの入り口や上あごの周囲に  
小さな赤い水疱や白い潰瘍ができる

### 【病気の経過】

- ① 突然の発熱に続いて、上あごの奥の粘膜に赤い小さな水疱ができる
- ② 水疱が破れて潰瘍ができると、つばも飲み込めないほど強い<sup>かいよう</sup>のどの痛みを感じる
- ③ 3日前後で熱が下がり、発症から1週間ほどで回復

主な原因：エンテロウイルス

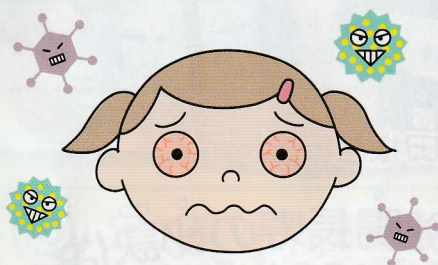
流行時期：6～8月

潜伏期間：2～4日

登園・登校：全身状態が良ければ可

## 登園、登校が停止となる「咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症)」

高熱と咽頭炎・結膜炎が特徴 活動的になる<sup>はつしん</sup>幼児期から学童期の子どもに多く発症



### 【病気の経過】

- ① 39℃前後の高熱が出て、のどの痛みが強く、真っ赤になる
- ② 眼は充血して真っ赤になり、痛みやまぶしさを訴えたり、涙や目やにができる
- ③ 腹痛や下痢を伴うこともあり、1週間程度で回復

主な原因：アデノウイルス

流行時期：7～9月※

※夏季以外にも流行する場合も

潜伏期間：5～7日

登園・登校：出席停止※

※主要な症状がなくなった後2日を経過するまで

## 口の中や手足に水ぶくれができる「手足口病」

病名の通り手・足・口に水疱ができる感染症 大部分は発疹のみの軽い<sup>はつしん</sup>症状



### 【病気の経過】

- ① 手の平、足の裏、口の中に小さな複数の水疱ができる
- ② 口の水疱が破れて潰瘍ができると、しみて痛いため、食べられなくなる
- ③ 発熱は38℃以下がほとんどで、下痢を伴うこともある 1週間程度で治る

主な原因：エンテロウイルス

流行時期：5～9月

潜伏期間：3～6日

登園・登校：全身状態が良ければ可

## 毎年、夏かぜをひく人はご用心!カビが引き起こす「夏型過敏性肺炎」

毎年、夏になると咳が出て長引く場合は、アレルギーによる過敏性肺炎の一つ「夏型過敏性肺炎」かもしれません。アレルギーの原因の多くは「トリコスポロン」という灰色がかかった白いカビ。高温多湿の梅雨から秋口にかけて、水回りにある木の腐った部分(腐木)などに繁殖します。

☑️ チェックしてみよう!「夏型過敏性肺炎」・・・病気の可能性が高い場合は、早めに呼吸器内科の専門医を受診!

- 毎年のように夏かぜをひき、咳が長引く
- かぜの症状はあるが、痰はほとんど出ない
- 浴室などの水回りに白いカビが生えている



- 木造の古い日本家屋に住んでいる
- 湿気の多い部屋がある
- 家の近くに河川や水田がある

☑️ 上記に加えて、下記のように家を離れるなどして一時的に改善する場合は、住環境の見直しを検討しましょう。

- 旅行や出張などで家を留守にすると、症状がよくなる
- 秋になると治る

## ② 「夏かぜ」に罹ってしまったら・・・

通常は、1週間程度で回復しますが、ヘルパンギーナや手足口病では、まれに髄膜炎、脳炎などの重い合併症を起こすことがあります。発熱が長引いたり、頭痛やおう吐などが続くときにはすぐに受診しましょう。

### 発熱しているとき



#### 体のほてり

発熱でつらそうにしている場合は、首筋、脇の下や足の付け根など、太い血管が通っている部分を冷やします。

#### 衣服の着せ過ぎ、布団の掛け過ぎは避ける

体温が上がり、熱性けいれんが起こりやすくなります。かいた汗が蒸発しやすい服を着せるようにします。

**エアコン・扇風機を使う** 安眠できる程度に使いましょう。冷風を体に当てないようにします。

### 看病のポイント

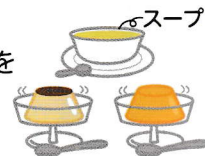
#### 脱水症状に気を付けて

水分は、欲しがらなくても少しずつこまめに与えましょう。



#### 食欲がない時は・・・

口の中が痛いときは、うす味の刺激にならないのどごしがよい物を食べさせましょう。



### 医療機関の受診の目安

「眠れないほど咳が出る」「呼吸がつからそう」「おう吐や下痢が続いて脱水状態の疑いがある」「激しい頭痛や腹痛がある」「激しくぐずったり、全く話さない」「水分を受け付けない」などの様子がみられる場合は、医療機関を受診しましょう。

## ちょっと健康コラム かぜのときに、お風呂に入っても大丈夫？

昔は避けるべきと言われていましたが、現在では症状によっては入浴しても問題ないと考えられています。ただし、高熱が出ているなどかぜの症状が重い場合には、体力の消耗を避けるために湯船に浸かるのは避け、ホットタオルで体を拭く程度にとどめた方がよいでしょう。また、おう吐や下痢の症状がある際は、家族への感染リスクが高まるため入浴を避けましょう。



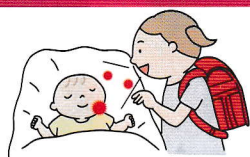
## ③ 今日からできる「夏かぜ」予防!

夏かぜを予防するためには、免疫力を低下させないことが重要です。適度な水分補給と十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることが体調管理の基本です。

### 夏かぜの感染経路を知る

#### 飛沫感染

つば、咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことで感染



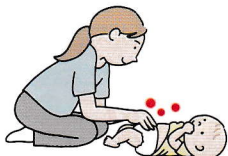
#### 接触感染

ウイルスがついた手指で触ったタオルやドアノブ、おもちゃ等に触れることで感染



#### 経口感染

発症者の便に排出されたウイルスが、手指を介して口から入ることで感染



### 感染を防ぐポイント!

#### マスク・咳エチケット

流行期にはマスクの着用が有効です。看病する家族もマスクを着用しましょう。



#### 手洗い・うがいの励行

石けんと流水でこまめに手洗いを行い、タオルの共用は避けましょう。アルコール消毒をすることも有効です。



#### トイレ・おむつの処理

トイレはふたを閉めてから流す、トイレやおむつ替えの前後は石けんと流水でよく手を洗うようにしましょう。



**「夏バテ」予防は「夏かぜ」予防** 屋内外の温度差や、冷たい物の飲み過ぎ、睡眠不足などにより自律神経が乱れ、胃腸の働きや免疫力が低下して「夏バテ」を招きます。夏かぜはそんな時に罹りやすくなるため、睡眠や食事をしっかりととり、エアコンによる冷やし過ぎや乾燥にも気をつけ、夏バテを防ぎましょう。

### ～次回予告～

#### 【骨粗しょう症】

骨は骨吸収と骨形成を繰り返し、絶えず一定の割合で新しい骨に置き換えられています。この吸収と形成のバランスが崩れると、骨密度や骨量が減少し「骨粗しょう症」になります。進行すると骨が弱くなって、骨折や骨が湾曲したり、身長が低くなる場合があります。

【監修協力】  
ましきクリニック耳鼻咽喉科  
熊本県上益城郡益城町  
TEL 096-287-8733