

大人も注意！手足口病！

CNCグループ健康保険組合

2024年7月23日発表の国立感染症研究所の調べでは、全国の手足口病の患者数は、過去10年の同期（7月8日～14日）で最多を記録し、37都府県で警報レベルとなりました。

手足口病は夏場に流行する子どもの病気と考えられがちですが、最近では大人への感染も増えており注意が必要です。

手足口病とは？

★ 手足口病の代表的な症状

発熱、食欲の低下、のどの痛みといった風邪に似た症状から始まります。



手のひら・足の裏・口の中などに発疹や水泡ができます。

一般に、大人の場合は子どもよりも重症化しやすく、痛みで食事や歩行が困難になったり、40℃近い高熱が出ることも！



原因となるウイルスには、いくつかの型があります。過去に感染していない型であれば、**一度かかったことのある大人でも感染・発症の可能性**があります！

★ 感染経路

唾液、鼻水、便などから感染します。

発疹は1週間程度で消えますが、症状が治まった後も、2～4週間は便からウイルスが排泄されるので油断は禁物です！



今年はなぜこんなに流行しているのでしょうか？

コロナ禍では行動制限があったり、マスクをしていたりして、手足口病の感染者が少なく、抗体ができていないこと。また、感染症対策が徹底されなかったことが要因ではないかと思われます。



手足口病を防ぐには？

★ 感染予防

手洗い・うがいの励行

マスクの着用

流水と石鹸でこまめに手洗いを



タオルを共用しない



排泄物（おむつ等）の適切な処理



使い捨て手袋の使用がおすすめです！



★ 体力づくり

バランスのよい食事



十分な睡眠



適度に汗をかく運動



手足口病にかかったら？



手足口病に対する治療薬やワクチンはなく、自然に治るのを待つしかありません。ほとんどの人が、7～10日で症状が落ち着きます。

★ 安静と水分補給を心がけましょう



やわらかくて薄味の食べ物がおすすめ！

★ 高熱、嘔吐、頭痛がひどい場合は早めに医療機関へ

まれに髄膜炎や脳炎など、中枢神経系の合併症などを引き起こし、重症化する恐れがあります。

