



# すくすくだより



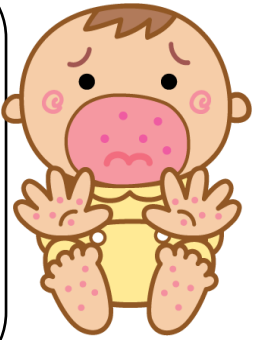
気温が低く乾燥した日が続いています。乾燥はインフルエンザウイルスの大好物！加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、湿度60%を目指しましょう。また、定期的に換気を行い、常に綺麗な空気を取り込むことも大切です。

今年度よく耳にした言葉が『季節外れの大流行』です。本来秋冬に流行するRSウイルスが、春～初夏にかけて大流行しました。この冬、様々な地域で流行しているのが、夏に流行るはずの手足口病です。子どもから大人まで感染し、重症化するケースもあるようです。病気の特徴、感染経路などを知り、感染予防対策を十分行っていきましょう。

## 手足口病

- 【原因】コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。また、便と共に排泄されるため、接触感染することもあります。
- 【症状】3～5日ほどの潜伏期間を経て、口の中、手の平、足の裏、肘、膝、お尻などに小さな水ぶくれが現れるのが特徴です。口の中にできると痛みで食事が摂れなくなることもあります。発熱を伴うこともあります。
- 【治療】原因ウイルスに対する薬はない為、それぞれの症状を和らげる為の対症療法が主体となります。水ぶくれは3～7日ほどで自然とかさぶたとなって治っていきます。
- 【予防】手足口病は症状が改善した後も2～4週間は便の中に排出される為、おむつ交換やトイレの使用時は手洗いと手指消毒をしっかりと行っていきましょう。また、飛沫感染を防ぐ為にはマスクが効果的でしょう。

実は・・・子どもよりも大人の方が、症状が重く出やすいことが特徴としてあります。発疹の痛みは大人の方が強く出る為、足裏などにひどく出ると歩けないほどになります。また、インフルエンザにかかる前のような全身倦怠感、悪寒、関節痛、筋肉痛などの症状が出ることもあり、発熱も、子どもは微熱程度でも大人は40度近くの高熱になる場合があります。



## 麻疹(はしか)

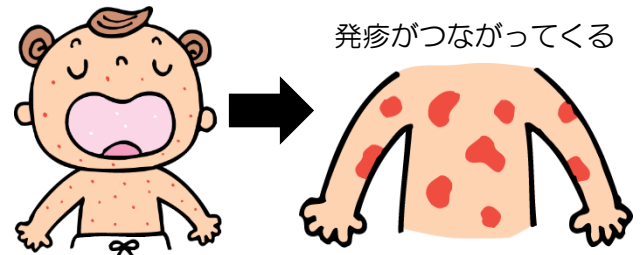
- 春先に流行しやすい麻疹。時々、爆発的に流行する年がある為、予防接種の確認などをしておくと安心ですね。妊婦さんが感染すると胎児に大きな影響を及ぼす可能性がある為、妊婦さんやその家族も予防接種記録や抗体を確認しておくのも大切です。
- 【原因】麻疹ウイルスは空気感染、飛沫感染、接触感染など様々な感染経路を持ち、非常に感染力が強いのが特徴です。
- 【症状】潜伏期間は10日前後。はじめは発熱、咳、鼻水といった風邪症状が出て、一度熱が下がり再度39度以上の高熱と共に発疹が出現します。頬の内側に白い斑点ができるのも特徴の一つです。
- 【治療】麻疹ウイルスに対する抗ウイルス薬は存在しない為、症状を緩和する対症療法が主体となります。
- 【予防】ワクチン接種が最も効果的な予防法となります。現在日本では、1歳代で1回と小学校入学前1年間に1回の計2回、定期接種として定められています。1歳になったら早めに1回目の接種をしておくといいですね。大人の方も麻疹の抗体検査、予防接種費用の助成なども行っていますので、詳しくは豊橋市のHPをご確認ください。

## 2月の健診のお知らせ

- ☆4か月児健診(受付9:00～10:15)  
毎週火曜日：1, 8, 15, 22日
  - ☆1歳6か月児健診(受付12:45～14:00)  
毎週水曜日：2, 9, 16日
  - ☆3歳児健診(受付12:45～14:00)  
毎週木曜日：3, 10, 17日
- 場所：保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぴ」内)  
問合せ先：☎39-9160(こども保健課)
- ※対象の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

熱は一旦下がり、再び高熱

- ・頬の内側に白い斑点
- ・顔、胸、手足に斑点



つぶやき・・・

子どもがなる病気(水ぼうそう、おたふくかぜ、手足口病、麻疹、風疹など)を大人が感染すると、子どもよりも症状が重く、大変な思いをする傾向にあります。私自身、二十歳を超えてからおたふくかぜになりました。耳下腺の腫れが酷く、食べ物を見ただけで唾液の分泌と共に激痛に襲われました。高熱もなかなか下がらず辛い思いをしたのを覚えています。それに比べ、我が子は4歳でおたふくかぜになりましたが、腫れはあるものの食事普通にも食べ、熱もそんなに高く上がることなく済みました。予防接種で防げたり、軽度に抑えられる病気もある為、大人だから例外というわけではなく、抗体を調べたり、接種記録を確認することも大切かと感じています。おたふくかぜ、麻疹、風疹は大人でも男女問わず、体に影響を及ぼすことがありますので、ご注意下さい。