



7月に入り、暑さが厳しくなりました。  
熱中症にもなりやすい時期ですが、皆さん体調はいかがですか？  
また、最近ニュースでヘルパンギーナが流行しています。  
今月はヘルパンギーナについて紹介していきます。

## ヘルパンギーナって何？

エンテロウイルスなどに飛沫・接触感染することにより、口の中に水泡ができる病気です。  
去年は似たような症状の手足口病が全国的に流行しました。  
ヘルパンギーナは基本的には5歳以下の子供が感染することが多いです。  
ただ、免疫力が低下している大人もウイルスを排除する機能が弱くなるため、感染症にかかりやすくなります。

### 【 症状 】

- ・ 2～4日間の潜伏後発症。
- ・ 急な発熱。2～4日程度で下がることが多い。
- ・ のどが赤くなり、痛くなる（上顎の部分に赤い水ぶくれができ、自然に割れます。）
- ・ 食欲が低下します
- ・ 大人がかかると重症化しやすく、脳炎、髄膜炎、心筋炎などを誘発します。



### 【 診断 】

検査は必須ではなく、症状と流行の状況で判断します。  
重症な場合は検査することもあります。検査結果が陽性と出ても治療内容は変わりません。

## ヘルパンギーナにかかってしまったら？

ヘルパンギーナには特効薬やワクチンがありません。  
そのため、かかってしまった場合は対症療法で回復を待つしかなく、重症でなければ自宅療養です。  
アセトアミノフェンの解熱鎮痛剤や経口補水液、喉の刺激がない喉越しの良いものを摂取して過ごしましょう。  
学校を休む必要のある期間は決まっていますが無理をせずしっかり体を休めましょう。  
高熱が3日以上継続したり、ぐったりして呼びかけの反応が悪かったり、胸が痛いなど1つでも当てはまる場合は、早めに医師の診察を受けて下さい。



## 予防しましょう！

- ① 手洗い、うがいが基本です。
- ② ストレスをためず、十分な休息を取り、バランスの良い食事を取りましょう。
- ③ 家族の誰かがなった場合は便からもウイルスが出てるので手洗いをしっかりと行ってもらいましょう。またタオルや食器の共有を避けましょう。

いかがでしたでしょうか？コロナもまだ油断できないですが体調に気を付けて過ごしましょう。...