



手足口病ピーク期、我々はどうのようか？

搜狐新聞 news.sohu.com 2017-06-28 10:26 来源:

紅ちゃんのパマはこの数日悩み続けている。紅ちゃんが風邪の咳が良くなったと思ったらまた発熱し、喉が痛いと言えだし、口の中をのぞいたところ、米粒ほどの紅色の斑点が幾つか見つかかり、手や足にも紅色の斑点が出ていた。慌てて病院を受診したところ、医師から『手足口病』だといわれた。

手足口病は、『手足口症候群』のことであり、多種ある腸管ウイルスが引き起こす子供に常見される伝染病の一つ。5歳以下の児童が主な患者となるが、1年を通じて発生する可能性はあるが、**6~8月が手足口病の発症ピーク期となる。**(宮本注：これは違う、、手足口病が丙類法定伝染病とされてからの過去**9年**を振り返ってみても毎年**3月4月**の春先から上昇し、**5月か6月**にピークを迎えてその後の**7月8月**には減少していますので。)

罹患した小児には、発熱やのどの痛み、無関心、食欲不振といった症状が現れ、一部には咳や涙などの感冒様の症状を伴うことがある。その後、子供の口や手のひら、足、臀部に皮疹や疱疹が現れる。

手足口病を見極める

手足口病は、多くの種類の腸管ウイルスにより引き起こされる急性の感染症で潜伏期は**2~10日**。

- ▶ **発生初期 (1~2日)**：突然の発熱や食欲減退、のどの痛み。
- ▶ **ピーク期 (3~5日)**：口腔内や手、足、臀部に紅色の小さな疱疹が次々に現れるが、痛みのために子供はものを食べたがらず、よだれを流し、不安感を持つ。
- ▶ **快復期 (6~10日)**：体温と食欲が基本的に正常に戻る。皮疹が徐々に消失し、跡も残らず、色素遅着もないので、その後の子供の顔には影響を与えない。爪周辺の感染が非常に重篤な子供だと、爪が剥がれることもあるが、慌てる必要はない。子供は疼痛を感じる事が無く、**1~4か月**前後で、爪は自己成長する。

もし、手足口病が猛烈な場合には、高熱が引かないことや頭痛、嘔吐、痙攣、更には呼吸器困難が現れ、発症**1~5日**でまだ脳膜炎や肺水腫などに発展してごくまれには死に至ることもある。

手足口病はどうのようか伝播するのか

手足口病の感染源は、患者或いは健康なウイルス携帯者だ。ヒト~ヒト間の接触が手足口病の主要な感染方式。患者が罹患している間は、その**口鼻の分泌物や糞便、或いはその水泡の液には全て感染性があり**、多くのルートで健康な人に感染することになる。例えば、患者の唾液や疱疹の液、糞便に汚染された手やタオル、コップ、歯ブラシ、おもちゃなどいづれも日常的に接触することで経口感染し、病院外来での交差感染もまた手足口病の伝播をすることもありうる。

手足口病の予防には、公知の『15文字』が予防の秘訣となる：『常洗手、勤痛風、喝開水、食熟食、晒衣被(常に手洗い、換気、湯冷ましを飲む、加熱したものを食べる、衣類は日干しにすること)』だ。

手洗い

手洗いは手足口病予防の最良の措置とある。食前、トイレの後に手洗いをするというのは、人々誰でもが知るところだが、成人も含めて子供たちの多くは、そうとは考えていない。特に食前トイレ後の手洗いが、手足口病の予防には最良の方法なのだ。

プロの手洗い7つのステップ：

- 第一：手のひらを合わせ、手の指で相互に揉み洗いする
- 第二：一方の手のひらでもう一方の手の背をこする、反対の手も同様にする
- 第三：両手のひらを合わせ、両手の指を組んで指間を洗う
- 第四：指を曲げて、関節をもう一方の手のひらで渦を巻くように揉み、反対の手も同様にする。
- 第五：親指をもう一方の手で握ってクルクルと洗い、反対の手も同様にする
- 第六：手の指先をもう一方の手のひら上でクルクル動かして洗い、反対の手も同様にする

第七：腕を相互に揉みこする。

室内の換気通風強化

室内の換気通風を強化し、流行期間中は人の集中する公共の場には極力子供を連れてゆかないこと。

家長は、常日頃から家庭内のごみを処理し、清潔な環境を保持すること、朝晩定時に窓を開き換気すること、長時間子供を密閉した空間で遊ばせないこと。季節が変わり手足口病の流行期になり、免疫力の低下や体力の弱い子供たちは人の多い所には行かぬようにすることが必要だ。

専門家アドバイス：居室は2～3時間ごとに一度換気通風を行うこと

枕カバーや衣類、おもちゃやその他の用品を徹底的に洗浄すること。

現時点では、手足口病には特別な治療方法はなく、対症療法が主なものとなっている。

- ▶ 抗ウイルス剤の服用或いは解熱用漢方薬の服用をするが、患者に十分な休養を取らせる。
- ▶ 子供に発熱がある時には、水を多く飲ませ、体温が **38** 度以上になったら、医師の処方した解熱剤を服用すること。
- ▶ 局所の清潔を保ち、細菌の二次感染を避ける；（宮本注：疱疹の）破裂したところには、クロルテトラサイクリン肝油で疼痛を軽減し、糜爛面の早期回復を図ってもよい。
- ▶ 口腔内の糜爛で、子供がものを食べられない場合、消化の速い薄味の流動食或いは半流動食を与え、疼痛による拒食を避け、温水を使い口腔内の清掃を定期的実施する。

アドバイス

手足口病に罹患するのは **5** 歳以下の比率が高い。成人もまた罹患することがあり、家長が自宅で看病をしていた後に手足口病にかかることもある。

通常は、ウイルスに感染した後に長期間安定的な特異免疫を獲得するが、違う種類やタイプのウイルスに感染した後に、交叉保護力に欠ける得意免疫が誘導されることがある。これによって、手足口病を再び患ってしまうことも有る為、家長においては必ずその予防をきっちりとすることが重要だ。

http://www.sohu.com/a/152644775_438003?loc=1&focus_pic=0

<手洗いの 6 ステップについて>

中文にある 7 つのステップから、最後にある『腕を洗う』ところを抜いたものですが、**WHO** と **CDC** で違うステップ（当然手洗い時間も異なります）が推奨されていることが判りました。

私の尊敬しているある医師（**O** 先生）は、『ハトぽっぼの歌を歌うと手洗いを十分に作る時間になるよ』と教えて戴きましたが、これは **30** 秒近くかかる時間の経過について自分で理解する方法だったのだなと思いました。

http://www.gizmodo.jp/2016/04/handwash_6step.html

手足口病高发季，我们如何完胜它？

搜狐新聞 news.sohu.com 2017-06-28 10:26 来源：

小红妈妈这几天烦恼不已，女儿小红刚感冒咳嗽好些，又发烧了，而且一直喊喉咙疼，查看喉咙发现有些红色的斑点，有米粒大小，接着手上、脚上也出现了一些红色斑点，忙去医院就诊，医生说是得了“手足口病”。

手足口病即“手足口综合征”，是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。以 5 岁以下儿童为主，一年四季都可能发生，其中 **6~8 月份为手足口病的发病高峰**。

患病的宝宝会出现发烧、咽喉疼痛、精神萎靡、食欲不振的症状，部分伴有咳嗽、流涕等感冒症状。然后，宝宝的口腔、手心、脚心和臀部会出现皮疹或疱疹。

认清手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病，潜伏期长达 2-10 天。

- ▶ **初发期 (1-2 天)**：宝宝突然发热、食欲减退、咽痛。
- ▶ **高峰期 (3-5 天)**：宝宝的口腔、手、脚、小屁屁上相继长出红色的小疱疹，因为疼痛不适宝宝会变得不爱吃东西，爱流口水，烦躁不安。
- ▶ **恢复期 (6-10 天)**：宝宝的体温与食欲基本恢复正常。皮疹渐渐消退，不留疤，不留色素沉着，丝毫不影响宝宝的美貌。指甲周围感染非常严重的宝宝可能会出现脱甲，但妈妈们不要惊慌，宝宝并不会感觉到疼痛，1-4 个月左右，指甲便会自己长好。

如果手足口病很凶猛，会让宝宝高热不退、头痛、呕吐、抽搐，甚至呼吸困难，发病 1-5 天还可出现脑膜炎、肺水肿等……极少数病例可致死亡。

手足口病是如何传播的

手足口病的传染源是病人或健康的带病毒者。人与人接触是手足口病的主要传播方式。患儿在患病期间，其口鼻分泌物、粪便及其皮肤疱疹液均具有传染性，可经过多种途径传染健康人。比如患者的唾液，疱疹液、粪便污染的手、毛巾、水杯、牙刷、玩具等通过日常接触可经口感染，医院门诊交叉感染也可传播手足口病。

预防手足口病，有公认的 15 字防病要诀：**常洗手、勤通风、喝开水、食熟食、晒衣被。**

洗手

洗手是预防手足口病的最好措施。饭前便后洗手这是人人都知道的卫生知识，可是很多宝贝，包括成人都不会以为然，其实饭前便后洗手，是预防手足口病最好的方法。

专业洗手七步法：

- 第一步：掌心相对，手指并拢相互揉搓。
- 第二步：手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行。
- 第三步：掌心相对、双手交叉沿指缝相互揉搓。
- 第四步：弯曲手指，使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。
- 第五步：一手握另一手大拇指旋转揉搓，交换进行。
- 第六步：将五个手指尖并拢在另一个手掌心旋转揉搓，交换进行。
- 第七步：手腕处相互揉搓。

加强室内空气流通

加强室内空气流通，本病流行期间尽量少带宝贝到人群拥挤的公共场所。

家长应经常处理家里的垃圾杂物、保持干净整洁，早晚定时打开门窗通气，不要长时间让宝贝呆在密闭的空间里玩耍。在季节交替，本病流行期间，免疫力低下、体质较弱的宝贝尽量不去人多、环境拥挤的公共场所。

专家提醒：居室内 2-3 小时应进行一次通风换气。

勤晒枕被、衣裤，经常彻底清洗儿童的玩具或其他用品。

目前对手足口病尚无特异的治疗方法，临床主要是对症治疗。

- ▶ 服用抗病毒的药物或清热解暑的中成药，且保证患儿有足够的休息。
- ▶ 若小儿有发热时，多喝水，体温大于 38℃ 时，遵医嘱服退热药
- ▶ 保持局部清洁，避免细菌的继发性感染；对破溃处，可用金霉素鱼肝油以减轻疼痛及促使糜烂面早日愈合。
- ▶ 因口腔有糜烂，孩子吃东西困难时，可以给易于消化的清淡的流食或半流食，避免引起疼痛而拒食，定时让患儿用温水冲漱口腔。

温馨提示：

患手足口病的人群以 5 岁以下儿童的比例最高。成年人也有可能患病，有少部分家长在照顾完患手足口病的孩子之后也被传染手足口病。

通常，我们在感染病毒后可获得长期而又稳定的特异性免疫，但感染不同种类和型别的病毒后所诱导的特异性免疫缺乏交叉保护力。因此，手足口病可能得了还会再得，所以家长一定要做好预防工作。

20170628A 手足口病ピーク期、我々はどうのようか？(搜狐)