

夏風邪

《うがいや手洗い、規則正しい生活を心がける》

夏風邪は、一般的に夏の季節を中心に発症するウイルス感染症です。その原因となる主なウイルスは、高温多湿の環境を好むエンテロウイルスやアデノウイルスなどです。症状としては、いわゆる風邪の症状（発熱、せき、鼻水、のどの痛み）と同じですが、脳炎や肺炎、髄膜炎、急性腸炎を引き起こすこともあります。

アデノウイルスによって引き起こされる夏風邪の代表が咽頭結膜熱です。本来は夏に多い疾患ですが、最近では1年を通して見られます。主な症状は発熱や咽頭炎、結膜炎です。アデノウイルスには多くの種類がありますが、特にアデノ3型ウイルスは感染性が強く、プールを介して子どもの中で流行します。そのため、プール熱とも呼ばれています。根治治療法がないため、対処療法が行われますが、まずは

感染を予防することが大切です。感染者との接触を避け、手洗いや手指の消毒、うがいを進んで行いましょう。

エンテロウイルスは、コクサツキーやエコー、エンテロといった名前のウイルス群の総称です。エンテロは「腸」という意味があり、腸内で増殖するため、この名がついています。エンテロウイルスによつて引き起こされる主な疾患にヘルパンギーナや手足口病、無菌性髄膜炎があります。ヘルパンギーナは、急な発熱や強いのどの痛みが見られます。また、口の中やのどの奥に浅い潰瘍（かいよう）が現れます。発熱は3日以内に治まりますが、発疹を伴うこともあります。手足口病はその名の通り、手や足に水疱や丘疹（発疹のうち、皮膚面から小さく盛り上がったもの）ができ、口腔粘膜に発疹が現れます。潜伏期

元気予報

③



間は3日〜7日程度で、せきやくしゃみなどによる飛沫感染が主体です。感染者の約半数が発熱を伴いますが、発熱は約1週間で治まります。

無菌性髄膜炎の主な症状は発熱や頭痛、嘔吐です。一般的に約1週間で治りますが、まれに脳炎やポリオのように麻痺を引き起こすこともあります。夏風邪は比較的軽症の感染症とはいえ、合併症を引き起こし、重症になる恐れがあるので注意が必要です。予防としてはうがいや手洗いが基本ですが、まずは規則正しい生活（早寝早起きをする、バランスのよい食事を取る）を送ることが何よりも大切です。夏風邪をひいてしまったら、家でゆっくり静養して免疫力を高め、ウイルスに打ち勝つ体力をつけることが一番です。また、他人に感染しないようにも心がけましょう。

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター内(日光市平ヶ崎 109)
診療日 日曜日、祝日、振替休日(年末年始は休診)
診療科目 小児科
※入院を必要としない比較的軽症のお子さんの患者が対象です。
診療時間
昼間…午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)
午後2時～5時(受け付けは午後4時30分まで)
夜間…午後7時～10時30分(受け付けは午後10時まで)
電話番号 ☎ 30-7299(診療日のみ)

成分献血にご協力を

とき 7月6日(木) 午前10時～午後3時
ところ 日光市役所 本庁
※普通の献血もできます。なお、患者や献血希望者の安全を考えて、検診医が献血を断る場合があります。
※血液製剤の安全対策のため、献血者の本人確認を実施しています。運転免許証や保険証、社員証、学生証など本人確認ができるものを持参してください。
申込方法 電話で申し込む 申込期限 7月3日(月)
申込先及びくわしくは
今市保健福祉センター ☎ 21-2756