

『風邪』と言ったら冬の病気と思いがちですが、夏の時期に流行するウイルス感染があり、これを一般的に「夏風邪」といいます。今月は「夏風邪」についてご紹介したいと思います。



《夏風邪とは？》

冬に流行するウイルスは、寒冷・乾燥を好むのに対し、夏風邪のウイルスは高温・多湿を好むため、梅雨時期から夏にかけて活動性が増し、この時期に流行します。夏風邪の主な原因ウイルスは、「エンテロウイルス」「コクサッキーウイルス」や「アデノウイルス」で、これらのウイルスが夏風邪の代表的な症候であるヘルパンギーナや手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）などを発症します。ただし、これらの症候にはっきりと当てはまらなくても、高熱、のどの痛み、咳、嘔吐・下痢、目やに、発疹など夏風邪ウイルスにみられる症状や経過があれば、これらも含めて夏風邪といわれることが多いようです。



《夏風邪の種類と症状及び対処予防法》

★手足口病★

潜伏期間：3～6日 発症期間：2～4日

手のひら・足の裏・足の甲、口の中に水泡性の発疹が現れて、1～3日間発熱することがあります。水泡は、かさぶたにならず治る場合が多く、1週間程度でなくなります。ですが、口の中にできた水泡がつぶれた後にできる口内炎がひどく、食事や飲み物を受けつけなくなることから、「脱水症状」を起こすこともあるので注意が必要です。



★ヘルパンギーナ★

潜伏期間：3～6日 発症期間：2～4日

39度以上の熱が、1～3日続くと同時に、のどが赤く腫れて小さな水泡がたくさんできます。水泡は、2～3日でつぶれて黄色い潰瘍になります。のどの痛みが強いため食事や飲み物を受けつけなくなることから、手足口病同様「脱水症状」に注意が必要です。



★プール熱(咽頭結膜炎)★

潜伏期間：5～7日 発症期間：3～5日

のどの痛み(咽頭炎)、目の充血(結膜炎)、39℃前後の発熱が数日から1週間続く症状から「咽頭結膜炎」と呼ばれています。頭痛をはじめ、食欲不振が3～7日続くこともあります。

【対処法】



夏風邪のウイルスを退治する有効なお薬はありません。ウイルスを退治するには、自分の免疫力を高めてウイルスが排除されるのを待つしかありません。それには**安静を保ち、栄養と水分を補給**し、これ以上体調を崩さないように無理をしないことが大切です。

安静を保ったうえで、発熱やのどの痛みには、解熱鎮痛剤やうがい薬、口内炎には、粘膜保護剤の軟膏、眼の症状には、抗生剤やステロイドの点眼薬などを使用します。症状によって必要、不必要がありますので、その判断は医師にしてくださいのが良いでしょう。

また、のどに痛みが出る場合が多いので、刺激のあるものは避けて、のどごしの良い少し冷たい飲み物や食べ物をとると良いでしょう。

【予防法】

夏風邪も冬風邪もウイルスに感染しないことが一番の予防法となります。

そのためには、

◎手洗い・うがいを習慣づける

◎睡眠をしっかりとる

◎流行時には人ごみは避ける

◎栄養バランスのよい食事を摂る

ことが大切です。

また、夏にはエアコンを使用すると思いますが、気温の急激な変動も体調を崩しやすくなります。エアコンの温度設定には気をつけましょう。




～風邪予防に「オレンジスムージー」～

＜材料＞ 2人分

- ・オレンジ 2個
- ・リンゴ 1/2個
- ・人参 1/4個
- ・水 100cc
- ・氷 5個ほど

＜作り方＞

- ① オレンジは、皮とうす皮を除く。
- ② リンゴは皮はそのまま、芯だけを切り除く。
- ③ 材料を全部、適当な大きさに切り、ジューサー・ミキサーに入れ、回す。
- ④ 水・氷を加え、好みの量に調整し、回す。



全国の医療機関の処方箋を受付けます
なんでもお気軽にご相談下さい

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL: 42-6900 FAX: 42-6910

今月の担当は藏座です

