

連載

(88)

いのちひろば

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

夏に流行する

感染症について

小田原医師会感染症対策委員会

委員長 富田 さつき

いよいよ今年も暑い夏の季節がやってきました。猛暑の続く昨今とりわけ体調を崩しやすい季節です。今回は特に「夏に流行する感染症」について予防や治療について書きたいと思います。



☆そもそも風邪って何？

風邪は一つの病気を指すものではなく主に鼻やのどなどの急性炎症の総称のようなものです。殆どはウイルス感染が原因で咳・鼻水・くしゃみ・発熱・のどの痛みなどの症状が出ますが、基本的には自然に治っていきます。

☆冬に流行する風邪と

夏に流行する風邪には

違いがあるの？

冬に流行する風邪と夏に流行する風邪では原因となるウイルスに違いがあります。冬のウイルスは冷たくて乾燥した場所が好きなのですが、夏のウイルスはその逆で高温多湿な環境を好みます。夏は海に行ったりバーベキューをしたりと屋外で遊ぶ機会が多くなりがちで、そうすると疲れて抵抗力が落ちます。そんな時に特に夏風邪にかかりやすくなるのです。

とみた さつき 東京女子医科大学卒業後、東京女子医科大学付属病院第1内科（現呼吸器内科）入局。山近記念総合病院を経て医療法人 社団 富田医院院長。小田原医師会感染症対策委員会担当理事。神奈川県内科医学会幹事。神奈川県内科医学会呼吸器疾患対策委員会委員。小田原市肺がん検診顕彰会委員。日本プライマリ・ケア連合学会予防医療・健康増進・産業保健委員会産業保健チームメンバー。同学会認定医・指導医。同学会神奈川県支部幹事。小田原医師会合唱団ソプラノ。

今月のひとこと

夏は人のたくさん集まる楽しいイベントが目白押しです。睡眠・栄養など日々の体調管理に気を付けて暑さや夏の感染症に負けずに楽しい夏を過ごしましょう！

☆夏風邪の治療はどうするの？

基本的には辛い症状を抑える「対症療法」が中心で、いわゆる特効薬のようなものはありません。熱やのどの痛みに対して解熱鎮痛薬を処方したり、口内炎に痛み止めやうがい薬を出したりします。ただ4～5日発熱が続い

☆感染を予防するには？

このように、これらの夏風邪にはワクチンや特効薬がありません。予防の基本は、手洗いやうがいをしっかりとってウイルスを体に取り込まないことです。食事の前や外出先から帰ってきた時などには必ず手を洗うようにしましょう。また帰宅後にはうがいをするように。タオルや食器などの共用を控えましょ

☆代表的な夏風邪は

ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱

① ヘルパンギーナ

38～40度の発熱と共にのどを中心に小さな水ぶくれができる病気で主にコクサッキーウイルスが原因で発症します。のどの痛みで食欲不振で脱水症になったり倦怠感や頭痛などが起きることもあります。感染経路は咳などの飛沫によって感染する「飛沫感染」ですが症状は2～3日以内に自然に回復します。



ヘルパンギーナ



手足口病



プール熱

② 手足口病

口の中や手のひら、足の裏などに水泡性の発疹が出る病気でエコーウイルスとコクサッキーウイルスの2種類があります。感染力が高く原因ウイルスが複数あるためインフルエンザに複数回かかることもあります。発疹は2～3mm程度の赤い水泡性の発疹で膝や肘、お尻に出る事もあります。発熱を伴う事もありますが、あまり上がりず高熱が続くことはありません。体にできた発疹は痛みはかゆみはありませんが、口の中にできた水泡がつぶれると口内炎のようになり痛みを伴うことがあります。水泡はかさぶたにはならず、1週間程度で自然になくなります。感染経路はくしゃみなどの飛沫による「飛沫感染」と鼻水がついたものなどに触ったことで感染する「接触感染」です。

③ プール熱（咽頭結膜熱）

38～39度の発熱・のどの痛み・結膜炎（目の充血や目やになど）が主な症状で原因はアデノウイルス感染です。リンパ節の腫れや腹痛・下痢の症状が出ることもあります。プールを介して流行することもあるためプール熱とも呼ばれていますが、今の日本では殆どプールで塩素を使っているため、残留濃度が基準をクリアしているプールで水を介して感染することはまずありません。それよりも、目をこすった手でドアや手すりを触ったり同じタオルを使ったりして感染が広がっていきますので注意が必要です。症状は1～2週間自然に治まりますが、感染力が非常に高く、咳やくしゃみなどの飛沫による「飛沫感染」とウイルスがついた物に触れてしまい感染する「接触感染」が原因です。

これらの感染症も稀に重症化することもありますので注意が必要です。例えばヘルパンギーナでは無菌性髄膜炎や急性心筋炎、手足口病では急性髄膜炎や急性脳炎、プール熱では肺炎や胃腸炎などを引き起こす可能性があります。またその他にも伝染性膿痂疹（とびひ）や水痘なども夏に流行しやすいので要注意です。

☆新型コロナウイルス感染症の夏の流行

新型コロナウイルス感染症は毎年、夏と冬に流行しています。徐々に流行のピークの山は低くなつてきていますが、高齢者にとっては依然として重症化したり死亡したりするリスクは高く、油断ができません。高齢者においては、不特定多数の人々が集まる場所（駅や公共交通機関、スーパーなど）では、マスクの着用をお勧めします。

☆麻しん（はしか）の流行

2015年4月13日時点で国内では78例の麻しん患者が報告されています。これは既に2024年1年間の累計を39人上回っています。このうち半数の39人は直近の渡航歴などから海外で感染したと推定されていて、渡航先としてはベトナム・タイ・フィリピンなどが多いです。厚生労働省は、麻しん流行国で感染し、日本に帰国後に感染を広げてしまう事例が増えているとして、長期休暇中に海外に出かける人たちに注意を呼び掛けています。具体的には、出発前に渡航先の流行状況を厚生労働省やWHOのホームページなどで確認するほか、母子健康手帳などでワクチンの接種歴や麻しんの感染歴を確認することなどを求めています。

☆夏はイベントが多いので要注意

夏は、夏祭りや花火大会、夏フェスなどたくさんの人が集まるイベントが目白押しの季節です。また今年は大阪・関西万博も開催されていますので、例年以上にたくさんの人が集まる機会が増えています。また会社・学校・ショッピングモール・飲食店など日常で不特定多数が集まる場所も侮れません。昨今の猛暑で体調を崩していたり、夏休みのお出かけなどで疲れがたまっている夏風邪にかかりやすくなるので気を付けてください。

暑い夏は、まだまだ続きます。生活リズムを整え十分な栄養と休養を取って健康的な夏を過ごしましょう。

今回は8月中旬に「認知症をにんちしよう会」発足10周年記念イベント9・28について」を掲載します。

小田原医師会より住民の方々へ

小田原市休日夜間急患診療所の体制について

小田原市休日夜間急患診療所

休日や夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。

〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16

☎0465-47-0823 駐車場（第1～4）あり

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/>

診療科と受付時間

※ 12月29日～1月3日の6日間は休日の診療をします。

	平日（夜間） 午後7時～同10時	日曜・祝日（昼間） 午前8時半～同11時半 午後1時～同3時半	土曜・日曜・祝日 （夜間） 午後6時～同10時
内 科	○	○	○
小児科	○	○	○
耳鼻咽喉科		○	
眼 科		当番日のみ	
歯 科		日曜・祝日（昼間） 午前9時～同11時半 午後1時～同3時半	

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

7月						
日	月	火	水	木	金	土
		1 13:00～14:00 内科	2	3 13:30～14:30 内科	4 13:00～14:00 小児科	5
6	7 13:00～14:00 内科 循環器科	8 13:00～14:00 整形外科	9 13:30～14:30 内科	10	11 13:15～14:15 皮膚科	12
13	14	15 13:00～14:00 内科	16	17	18 13:15～14:15 内科	19 13:30～14:30 内科 神経内科
20	21	22	23	24	25	26 14:30～15:30 産婦人科
27	28 13:30～14:30 内科	29 13:30～14:30 内科	30	31		

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1 13:00～14:00 小児科	2
3	4 13:00～14:00 内科 循環器科	5 13:00～14:00 整形外科	6	7 13:30～14:30 内科	8 13:30～14:30 耳鼻科	9 14:30～15:30 産婦人科
10	11	12	13	14	15	16
17	18 13:30～14:30 内科	19 13:30～14:30 内科	20 13:30～14:30 内科	21	22 13:15～14:15 皮膚科	23 13:30～14:30 内科 神経内科
24	25	26 13:00～14:00 内科	27	28	29	30

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833

月曜～土曜（日曜、祝・休日、12/29～1/3休み）
午前9時～正午／午後1時～午後5時

医療機関検索は
小田原医師会のサイト
から利用できます



<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>