

こどもの病気「手足口病」

病名の通り「手」「足」「口」に症状がでる病気です。夏から秋にかけて、乳幼児にはやります。一度かかっても、またうつることもあります。

- 原因：主にコクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染です。潜伏期間は4～6日です。
- 症状：手のひらや足の裏、口の中に発疹が出ます。ひざの裏やおしりにもでることがあります。小さい子には全身に出る場合もあります。痛みは特にありませんが、口の中の発疹はつぶれて潰瘍になり、しみる場合があります。熱がでる場合もあります。
- 治療：くすりはなくても自然に治ります。口の中の痛みなど、症状にあわせてくすりをつかいます。

（治療については、お医者さんの判断によりちがいます。ここには一般的なものを記載しています。）

- 病院に行くタイミング：高い熱が続いたり、水分がとれなくなってきたら受診しましょう。また、急にもどしたりしたら無菌性髄膜炎の可能性もあるので受診しましょう。
- いつから学校（保育所）にいい？：熱がなく、元気になれば大丈夫です。
- おうちでできること：
 - 食事・・・口の中が痛いので、無理に食べる必要はありませんが、水分はしっかりととりましょう。辛いものやすっぱいものはやめておきましょう。
 - お風呂・・・熱がなければ大丈夫です。発疹はこすらないようにしましょう。あたためるとかゆみが出るので、ぬるめのほうがよいでしょう。
 - 清潔・・・つめは短く切りましょう。手洗いをしましょう。

気になる症状「手足の痛み」

幼稚園くらいの年齢の子が、夜間に突然「足がいた～い」といって、大泣きすることがあります。びっくりしますが、翌日はけろっとしています。たいていの場合「成長痛」といわれるもので、そのままにしておいてよいものです。病気じゃないからといって、しかったり、がまんさせたりしないでください。本人はとても痛いのです。添い寝してさすってあげましょう。病気やけがじゃなくてよかったとしましょう。

ただ、おなじところをずっと痛がる。足を引きずる。朝になっても、手がこわばった感じがする。関節が動かない。腫れている。などの症状がみられたら、一度、受診することをおすすめします。