

手足口病の流行警報を発令します 埼玉県

～しっかりと手洗いをして感染予防に努めましょう～

手足口病を予防するためには、マスク着用等による咳エチケットやこまめな手洗いが重要です。また、家族や周囲の人がかかってしまったときは、おむつ交換や看病の後に流水と石けんによる手洗いを十分に行い、タオルの共用はしないようにしましょう。

【手足口病とは】

手足口病は、口の中や、手のひら、足の裏や足の甲などに出現する水疱性の発疹を主な症状とするウイルスが原因の感染症です。4歳くらいまでの乳幼児を中心に主に夏に流行し、潜伏期は3～5日といわれています。

主な感染経路は、咳やくしゃみによる「飛沫感染」、ウイルスに汚染されたものに触れることによる「接触感染」、便と一緒に排泄されたウイルスが口に入る「糞口感染」です。特に、乳幼児が集団生活をしている保育施設や幼稚園では、感染が広がりやすいので注意が必要です。

【手足口病を広げないために】

・マスク着用等咳エチケットの励行

飛沫感染を防ぐため、普段からマスクの着用等咳エチケット（(1)咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、(2)咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、(3)手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等）を心掛けましょう。

・手洗いの徹底

接触感染を防ぐには、手指などに付いたウイルスを流水・石けんによる手洗いで物理的に取り除くことが有効です。なお、アルコールによる消毒効果は弱いとされています。

また、この病気は、治った後で比較的日数が経過した場合であっても、便と一緒にウイルスが排泄されることが知られています。さらに、感染しても発病しないままウイルスが排泄される場合があるとも考えられています。そのため、おむつ交換の際には、排泄物を適切に処理し、しっかりと手洗いを行ってください。

【手足口病にかかったら】

基本的には症状の軽い病気ですが、まれに髄膜炎等の合併症が起こる場合があります。経過観察を行い、高熱、頭痛、嘔吐、ぐったりとした状態などの症状が見られたら、すぐに医療機関を受診しましょう。