



梅雨があけたとたんに猛暑が続きますが、皆さん体調を崩されていませんか？東北大震災以来、電力不足による節電を求められ、私達も何らかで協力したいとスイッチを消される方も多いと思います。

ただ、この厳しい暑さの中、エアコンまでも使うことを遠慮してしまうのは、熱中症を起こす危険もあり、心配の声もあがっています。

節電は大切なのですが、体調や必要に応じては、涼しい環境で身体を休め過ごすこと、水分・塩分を充分とるように心がけることは、とても重要なことです。

なぜなら、暑が続くと、疲労・食欲不振・寝不足等により体力を消耗し、免疫力を低下させ夏バテをおこしてしまうことで、夏かぜにもかかりやすくなってしまいますからです。

今回は、この夏かぜについて少し勉強してみましよう。

## 夏かぜのしくみ

### 原因

室内・室外の温度差がおおきすぎて  
体温調整が出来ない。



暑さによる  
疲労・食欲不振  
寝不足



夏バテ  
(体力の消耗・  
免疫力の低下)

高温多湿を好む  
ウイルスによる攻撃



感染

夏かぜ

症状



のどの痛み  
発熱・頭痛  
下痢・倦怠感

冬の風邪やインフルエンザは低温・低湿度を好むウイルスが原因ですが、夏かぜは高温多湿を好むウイルスによって起こる感染症が原因となります。

風邪を引き起こすウイルスは、200種類以上あるのですが、今日は夏かぜの代表とも言える2つのウイルスについてお話したいと思います。

1つは”アデノウイルス”です。「アデノ」は「のど」という意味があり、呼吸器と腸で繁殖しますが、発熱とのどの痛み、目の充血等の症状が出るのが特徴です。咽頭結膜炎や咽頭炎を起こすケースもあり、子供はプールを介して感染することが多いことから「プール熱」と呼ばれ広く知られています。

もう1つは、”エンテロウイルス”です。「エンテロ」は「腸」の意味で、のどだけでなく腸でも繁殖するため、発熱やのどの痛みに加え、下痢や腹痛など腸の症状を訴えるのが特徴です。

子供は、これらのウイルスによる感染により、同様の症状に加え、手・足・口の中に小さな水泡が生じることから「手足口病」発症することがあります。(もう1つ子供の夏かぜ代表でコクサッキーウイルスによる「ヘルパンギーナ」と呼ばれる風邪があり発熱とのどに水泡が出来るのが特徴です。)



## アデノウイルスによる風邪症状

のどの痛み



発熱



目の充血



## エンテロウイルスによる風邪症状

下痢



発熱



のどの痛み



子供の夏かぜ（疾患名）	症状	特徴（注意）
咽頭結膜熱（プール熱）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 39℃前後の高熱</li> <li>・ のどの痛み</li> <li>・ 目の充血 他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ プールでの感染が多い</li> </ul>
ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 激しいのどの痛み</li> <li>・ 水泡性の発疹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 夏かぜ代表</li> <li>・ 食事がとりづらいので脱水に注意</li> </ul>
手足口病	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手のひら、足の裏、ひざ、口の中に赤い発疹</li> <li>・ 38度以下の熱</li> <li>・ 下痢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 最初は微熱、食欲不振の症状が出て2日程たつと手足に赤い水疱が表れる</li> </ul>

一般的に夏かぜはのどの痛み等から寒さ、だるさ、発熱にと、ゆっくり発症し、冬かぜよりも症状が穏やかで、長期間続く傾向があります。水分を充分にとり、安静にしていれば症状が改善することも多いのですが、まれに肺炎や髄膜炎や脳炎を引き起こす恐れもあります。特に子供やお年寄りの場合には、症状の変化に注意し、高熱が続いたり、嘔吐が激しい場合等は医師の診察を早めに受けることをおすすめします。

## 再度受診のめやす



症状が長びく時



高熱が続くとき



嘔吐が激しいとき



様子がおかしい時



下痢が激しい時



色のついたタンが  
でるとき

二次感染の疑い???

肺炎

髄膜炎

脳炎



## 予 防

- ・室内をクーラーで適温適湿にする（26～28℃）
- ・バランスのよい食事（ビタミンCを多くとる）
- ・水分を充分にとる
- ・睡眠を充分にとる  
（お腹にはタオルケットをまく）
- ・お風呂に入る
- ・手洗い、うがい
- ・目薬等で目を洗う



## 夏かぜを引いてしまったら

- ・スポーツドリンク・OS-1等で水分（塩分）の補給
- ・適温にして安静にする（睡眠を充分にとる）
- ・消化のよい食事



まだまだ厳しい暑さが続きますが、予防を心がけ、この夏をのりきってください。

## 佐々木クリニックのひみつ



当院に新たに超音波診断装置（エコー）が導入されました。これまで、エコーによる検査は、他病院へ依頼し、皆様にはお手数をおかけしておりました。が、今後はすばやい対応がとることが出来、また最新の機種ですので、これまで以上により鮮明な画像による診断が出来るようになりました。皆様の身体の状態を把握することで、皆様のお役に立てると自負しております。

### 主な検査内容

- 頸動脈エコー・・・動脈硬化等の診断を行います。
- 腹部エコー・・・肝臓、胆のう、腎臓等の病気の診断を行います。

皆様の健康を応援する為、疾病の予防の為の検診に、また、早期発見・早期治療にお役立ていただきたいと思っておりますので、気になる点がございましたら、お気軽にご相談下さい。

## ＊夏休みのお知らせ＊

8月11日（木）～8月17日（水）まで 夏期休暇 とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い申し上げます。



## 編集後記

私事ですが、先日息子が「ママー！おしっこが変??」と叫ぶので飛んでいった所、濃いオレンジ色のおしっこにびっくりしている息子がおりました。

医者の不養生ならぬ、息子への不養生。

その日炎天下の中、サッカーをしてたくたになって帰ってきたのですが、水分をとって休むようにいったものの、あまり気にしてなかったのです。そしてトイレからの声で気づき、慌ててOS-1を飲ませ身体を冷やす等のケアをしてあげました。

帰ってすぐの出来事で、大事には至りませんでした。反省。

おしっこの色で脱水症状を見ることが出来ますので、（おしっこの色が普段より濃いとき水分が少ない状態です）

皆さんは注意してあげてくださいね。

