

流行中！手足口病

気温が上昇し釧路も夏らしい気候になってきました。体調管理のため、水分をとり、適度な運動、しっかり休息をとることを心がけましょう。さて、7月に入り、手足口病の流行が話題となっています。そこで今回は手足口病について取り上げます。

手足口病の特徴や対策をイラストでまとめてみました。子供が罹患する病気ですが家庭内感染により大人も感染します。大人が罹患するとやや症状が重くなる傾向があります。このウイルスは2〜4週間排泄物から排泄されます。

手足口病の症状と対策

1 口の中

口内炎
のどの痛み

2

手

手のひらの発疹

足

足の裏の発疹

A 経過と注意点

Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7

- 通常は7日前後で自然に治る
- 発熱は38度以下が多い
- 脱水症状に注意

B 家庭でのケアと予防

こまめな水分補給
刺激の少ない食事
ゼリー ない食事
手洗い

受診の目安

- 水分がとれず、おしっこが出ない
- ぐったりしている
- ぐったりしている
- 高熱が続く、嘔吐、頭痛

タオルの共有を避ける

手足口病のウイルスはアルコールが効きにくいとされています。石鹸による手洗いを行いましょう。

手足口病 感染対策

1 最も重要な「手洗い」

- 石けんと流水で30秒以上
- 特にトイレ後、食事前、また介護・ケアの後
- ※アルコール消毒は効きにくい

2 汚染物の適切な処理

- 介護・介助時は使い捨て手袋を着用する
- 排泄物を含む廃棄物はビニール袋に入れ密閉、さらに二重にする
- 処理後は必ず手洗い

3 タオルの共用を避ける

- 家族とのタオル・食器の共用を避ける
- 自分専用の清潔なタオルを用意する

4 咳エチケットと消毒

- くしゃみ・咳をする時はティッシュで覆うか、肘の内側で
- ドアノブ・手すり・身の回り品を消毒

参考：症状消失後も2〜4週間は便から排出

大人の手足口病 (HFMD in Adults) : 症状と特徴、対処法

手のひら・指先の
激しい発疹

痛み・ビリビリ感

口内炎・潰瘍

口内炎・潰瘍

38〜39℃

足裏の発疹・水疱

痛くて歩けない

足裏の発疹・水疱

痛くて歩けない

家庭での対処と回復

十分な安静と痛み止め
こまめな水分補給
無理せず休養、解熱鎮痛薬を活用
脱水症予防、常温の飲み物を選ぶ

清潔と二次感染予防
衛生や洗浄を担って患者のため、ペワソップ、過산화水
発疹の後の爪の剥がれ着脱を促す

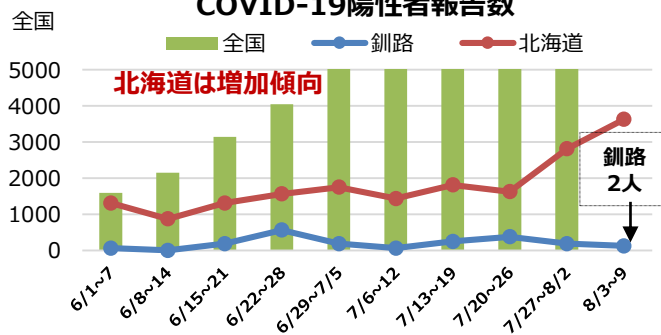
数週間後の爪の剥がれ(落屑)

飲み込み時の激痛
飲み込み時水分補給が困難

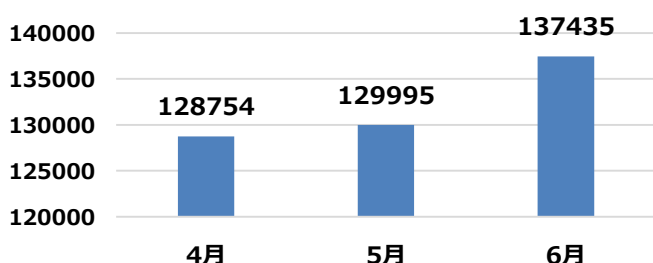
発疹からの重症が受診

症状が重い場合は受診

COVID-19陽性者報告数



2026年度 4~6月 手指消毒薬使用量



院長コラム



手足口病というと、子供の病気というイメージがありますね。ただ、家庭内感染で親御さんたちにも感染、子供より症状がおもくなりがちとのこと、十分注意していきましょう。基本は、一般的なウイルス感染対策です。励行しましょうね。

新型コロナウイルス感染症対策のお願い

発熱などの有症状時は直接受診することは控え、病院へ連絡してから来院して下さい。当院への受診の際は必ず、マスク着用をお願いします。また、受診時の付き添いの方は1名までとさせていただきます。面会は個々の患者さんの状態に応じて対応しています。陽性の方は症状悪化した場合等は診断を受けた医療機関へご相談下さい。皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。