

夏本番です。暑さのために食欲がなくなったり、体力の消耗が激しく、体調を崩しやすい時期です。元気に夏を乗り越えるために、体調管理を十分に行っていきましょう。夏に流行するいろいろな病気についてお知らせ致します。

## ●夏バテ

夏バテという病気があるわけではありません。食欲の低下やからだ全体の倦怠感、軽い頭痛などが現れる症状です。夏バテにならないようにするには、寝冷えや、睡眠不足にならないようにすることが大切です。また、栄養に気をつけて食事をとるようにしましょう。

【対策】睡眠、栄養を充分にとりましょう。

## ●寝冷え

寝冷えも病名ではありません。夏の夜は暑くてなかなか眠れませんか、寝具を剥いで寝ていることもあります。ところが明け方はかなり冷え込むため、大人も乳幼児も寝冷えをして風邪をひくことがあります。寝冷えをしないようにするには、ゆったりとした寝間着を着るようにし、汗をかいたらこまめに着替えるようにしましょう。また、クーラーや扇風機を付けっぱなしにしないようにすることです。

【対策】子どもには腹巻きをするといいでしょう。

## ●冷房病

これは冷房が原因でおこる夏の冷え性と言ってもよいでしょう。からだのだるい・疲労感・頭痛・手足のしびれ・腹痛、など、いろいろな症状がでます。冷房病にならないためには、まず部屋を冷やし過ぎないようにすることです。また、冷気が直接当たらないようにしましょう。また、長時間冷房した部屋にいるときは、思い切って窓を開けて換気しましょう。

【対策】衣類の調節、換気をしましょう。

## ●あせも（汗疹）

乳幼児は、新陳代謝が活発で大人の3倍汗をかきます。汗をかいて放置すると、あせもができやすくなります。子供の汗腺（全身にある汗が出る腺）の数は、大人と一緒にです。皮膚の面積に対し汗腺の密度が高いこともあせもの原因です。毎日入浴をして皮膚を清潔にしましょう。入浴時には、ボディタオル等で身体を洗うのではなく、石鹸をつけた手で洗うのが理想的です。もし、あせもが出来てしまったら早目に皮膚科を受診しましょう。

【対策】皮膚を清潔にして、洋服は通気性・吸収性が良いものを。

着替え・おむつ替えはこまめにしましょう。

### ●日焼け

夏になるとだれでも多少は日焼けをします。したがって軽くみられがちですが、これは一種の火傷（やけど）です。外出するときは帽子を被りましょう。また、日焼け止めクリームを塗る、長袖に長ズボンで外出しましょう。

【対策】帽子を忘れずに。野外プールや海水浴での過度の日焼けに注意しましょう。

### ●熱中症・熱射病

夏の炎天下や蒸し暑い日は、体温調節ができなくなり脱水になってしまいます。その結果、めまいや吐き気などをおこし、ぐったりとして倒れることもあります。

【対策】汗を沢山かくときは十分な水分補給をしましょう。適度に休憩をとりましょう。

### ●とびひ（伝染性膿痂疹）

主としてブドウ球菌の感染によることをいいます。虫刺され、あせも、湿疹などを引っ掻いてとびひになります。

【対策】早目に受診をしてうつらないよう注意しましょう。爪は短く切りましょう。

### ●ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスによっておこるもので、口のなかの粘膜に発疹ができて高熱がでます。発疹はただれて潰瘍になります。

【対策】早めの診察をして、刺激の少ない喉越しの良いものを食べましょう。

### ●手足口病

病名の通り手足口に複数の水泡ができる感染症です。発熱はあっても38℃以下がほとんどで、下痢を伴うこともあります。口の水泡が破れて潰瘍ができると、食事ができなくなることがあります。

【対策】予防は手洗いやうがい基本です。

### ●咽頭結膜熱

これは咽頭扁桃炎や結膜炎をおこして高熱がでます。アデノウイルスの感染によっておこります。プールで感染することがあるのでプール熱ともいわれています。

【対策】感染力が強いです。早目に診察を受けましょう。

### ●夏季熱

乳幼児は体温の調節機能が十分に発達していません。外気温の変化に左右されやすく、高温・多湿のときに病気でもないのに発熱が続く場合があります。夏季熱は感染症ではありません。従って、咽頭（のど）などからの菌の検査や血液の検査をしても異常な結果はでません。発熱が続くわりには比較的元気です。体温の経過を記録して診察をうけましょう。

【対策】部屋を涼しく、湿度を低く保ち体温を逃がす衣類を着ましょう。