

子どもに多い感染症について

子どもがかかりやすい感染症については、それぞれかかりやすい時期（流行時期）があります。また、乳幼児期は食事、排泄についても大人の手助けが必要で、「手洗いがしっかりできない」「免疫や体力が少ないため感染しやすい」ということもあり、家庭でも日ごろから気を配られていることと思います。

以下はよく見られる感染症の特徴や予防方法をご紹介します。日ごろの感染症予防にお役立てください。



春から夏に多い感染症

手足口病



手のひらや足の裏、口の中などに水ぶくれができるウイルス感染症です。主に5歳以下の乳幼児がかかり、そのうち2歳以下が半数を占めています。

症状

潜伏期間は3～5日間

手足の水ぶくれは痛みやかゆみはなく、やぶれることはありませんが、口の中の水ぶくれはやぶれることがあり、食べ物、水分がとりにくくなります。

治療方法など

有効な薬はないので症状を和らげる治療（対症療法）になります。かかってしまったら以下のことに注意！

- ・脱水を防ぐために水分はこまめに少量ずつ。
- ・食事は刺激にならないようやわらかめで薄味を。
- ・手や足の水ぶくれはつぶさないで清潔に。

感染経路

会話等でとんだしぶきを吸い込んだり、水ぶくれの内容物や便の中のウイルスが手を介して感染します。

予防方法

大人も子供も流水と石けんで手を洗いましょう。

症状が治まっても便の中には2～4週間ウイルスが含まれています。おむつ交換後の手洗いはしっかりとしましょう。

症状のある人と密接な接触を避け、タオル等は共有はやめましょう。



水いぼ（伝染性軟属腫）

ウイルスによる感染症で、主に7歳以下の乳幼児がかかります。
いぼの中身はウイルスと変質した皮膚からなる白い塊です。
掻いてつぶれると広がります。

症 状

潜伏期間は14～50日。

1～3mm程度の水っぽい光沢のあるいぼがわきの下、わき腹、首、肘などにきますが、かゆみや痛みはありません。湿疹と水いぼを一緒に掻いて広がる場合があります。

治療方法など

個人差はありますが、6か月から3年ぐらいで自然になおります。ただしその間に数が増える恐れがあります。治療には飲み薬のほか、ピンセットで除去したり、液体窒素で凍らせて除去する方法がありますが、飲み薬以外の治療法は痛みを伴いますので、水いぼの数が少ないうちに皮膚科を受診しましょう。

感染経路と予防方法

- ・ 予防のため、保湿剤によるスキンケアで肌のバリア機能を高めましょう。
- ・ 兄弟や家族が感染したらタオルは別にし、直接肌が触れないようにしましょう。

<プールについて>

- ・ プールの水ではうつりませんが、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがあるのでこれらを共用することはできるだけ避けましょう。
- ・ プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。





とびひ（伝染性膿疹）

細菌が原因のウイルスによる感染症で、夏に子どもを中心に流行します。

かゆみを伴う水ぶくれがあっという間にひろがることから「とびひ」と呼ばれています。掻いてつぶれると広がります。

感染経路と症状

虫さされやあせもをかいてできた傷などに、皮膚の表面や鼻の中にいる細菌がはいることで、水ぶくれができ、かゆみを伴います。水ぶくれの中身は細菌の入った液体で、強い感染力があるため、掻いてつぶれると、手指を介して、水ぶくれが次々と広がります。

治療方法など

原因となる細菌を退治するため、抗菌剤を使用します。かゆみがひどい場合はかゆみ止め薬も使用します。ひどくならないうちに適切な治療を行えば、4~5日で治ります。患部はこすらず、石けんをよく泡立てて、丁寧に洗い、シャワーでよく洗い流し、皮膚を清潔にしたうえで、ガーゼや包帯で覆い、露出させないようにしましょう。

予防方法

- ・ひっかかないように爪は短めにし、流水と石けんで手を洗いましょう。
- ・鼻の中にはとびひの原因となる細菌が多くいますので、鼻をいじった手で体をかかないようにしましょう。
- ・患部を触った手指を介して症状が広がるので、患部を掻いたり、触ったりしないようにしましょう。
- ・予防のため、保湿剤によるスキンケアで肌のバリア機能を高めましょう。
- ・兄弟や家族が感染したらタオルは別にし、直接肌が触れないようにしましょう。

学校や保育園など

かかった時は、学校や園に連絡しましょう。登校・登園については医師に相談してください。プールの使用については、プールの水で感染することはありませんが、症状を悪化させたり、他の人に感染させることもあります。治るまでプールに入るのは控えましょう。





秋から冬に多い感染症



感染性胃腸炎（ノロウイルス）

細菌やウイルス等を原因とし、発熱、下痢、嘔吐を主症状とする感染症です。その中でもノロウイルス感染症は、毎年11月から2月頃には「ノロウイルス」を原因とする感染性胃腸炎が流行します。そこで、ここでは原因として最も多いノロウイルスによる感染性胃腸炎についてご紹介します。

原因ウイルスであるノロウイルスは、乾燥や熱にも強く自然環境下でも長期間生存が可能です。感染力が強く、少量のウイルス（10～100個）でも感染・発症するため、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では注意が必要です。

症状

潜伏期は24時間から48時間

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱等の症状が1～2日続きます。

予後は良好で、後遺症はありません。主に冬場に多発しますが、年間を通して発生し、一度感染しても免疫抗体が長く続かないため、何度もかかることがあります。また症状が治まってからもしばらく（1週間～1か月程度）ウイルスが排泄されます。

治療方法など

特効薬やワクチンはないので通常症状を和らげる治療（対症療法）になります。

乳幼児は、脱水症状を起こしたりしないよう水分と栄養の補給を十分に行いましょう。

感染経路

主な感染経路は3つ（人→人、人→食べ物→人、食べ物→人）です。

予防方法

◇正しい手洗いを行いましょう

手指に付着のウイルスを減らすことができます。調理の前、食事の前、トイレに行った後、おむつ交換をした後などは必ず行いましょう。

◇食品からの感染を防ぎましょう

加熱して食べる食品は、中心部までしっかりと加熱（中心温度85～90℃以上で90秒以上の加熱）しましょう。

◇人から人の感染を防ぎましょう

患者の嘔吐物やふん便を処理するときは適切に処理しましょう。ノロウイルスにはアルコールはほとんど効果がないため、消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。



RSウイルス感染症

例年秋から冬（9月から翌年1月）にかけて流行します。

感染力は強く、生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ全員の乳幼児が感染すると言われています。

初めての感染（特に生後数週間から数か月間）では肺炎などを引き起こすこともあり注意が必要です。

症状

RSウイルスを原因とする感染症で、主症状は発熱・咳などです。

RSウイルスには多くの種類があるため何度でも感染性する可能性があります。

秋から冬（9月から11月）にかけて流行します。

初めての感染や、低体重児や基礎疾患のあるお子さんは留意が必要と言われています。

潜伏期は2～8日間程度で、発症してから治癒まで通常7～12日かかります。

治療方法など

RSウイルスには特効薬やワクチンはなく、症状を和らげる治療（対症療法）となります。

感染経路

感染している人のせきやくしゃみのしぶきにはRSウイルスが含まれています。

しぶきを直接吸い込んだり、しぶきがついている手指や物に触ったり、口に入れることで感染します。

予防方法

- ・ 日常的にお子さんに接する方で、咳などの症状がある場合マスクを着用しましょう。
- ・ 子どもたちが日常的に触れるおもちゃなどこまめに消毒しましょう。消毒にはアルコールおよび塩素系消毒薬が効果的です。
- ・ 流水と石けんでの手洗い、手指のアルコール消毒も行いましょう。





インフルエンザ

例年、12月下旬から流行が始まり、翌年1月～2月頃にピークを迎えます。
一般的な風邪に比べて急激に発症し、症状が重いので、予防を心がけましょう。

症状

潜伏期間は1～3日です。

病原体のインフルエンザウイルスに感染すると、39度程度の高熱、頭痛、寒気、腰痛、せき、のどの痛み、たん等の症状が3～4日続きます。

治療方法など

抗インフルエンザ薬などありますが、効果は症状が出現してからの時間や症状により差があります。使用については医師の指示に従いましょう。

感染経路

感染している人のせきやくしゃみのしぶき（ウイルスを含む。）を直接吸い込んだり、手や指を介して口に入ったりすることで感染します。

予防方法

手洗いをしっかりしましょう。

バランスの良い食事と十分な休養を取り、体力・抵抗力を高めましょう。

部屋の窓を開けるなどして換気をこまめに行いましょう。

加湿器などを使って部屋の湿度を適度（50～60％）に保つように心がけましょう。

咳エチケットを徹底しましょう。

* 予防接種には重症化を防ぐ効果があります。

- ・ 予防接種の効果を得るには、接種してから約2週間が必要ですので、早めの接種が効果的です。（13歳未満の方は、原則、およそ2～4週間あけて、2回の接種が必要です。）
- ・ 予防接種に使用するワクチンはそのシーズンに流行するインフルエンザの「型」を予想してつくられており、約5か月しか効果が持続しないため、毎年接種する必要があります。
- ・ 任意接種のため、費用は自己負担となります。

学校や保育園など

インフルエンザにかかった時は、学校や園に速やかに連絡しましょう。

<参考> 学校保健安全法での出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで。





溶連菌感染症

正式には「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」といい、A群レンサ球菌を原因とする感染症です。主に幼児や学童を中心に、例年、冬から春にかけて流行します。レンサ球菌は聞きなれない言葉ですが、本疾患だけでなく、菌の侵入部位によって、とびひ、中耳炎、肺炎など様々な病気の原因にもなります。

症 状

潜伏期間は2～5日間。

突然熱が出て、のどが痛くなり、全身がだるくなります。

しばしば、嘔吐（おうと）を伴います。熱は3～5日で下がります。

まれに重症化し、高熱とともに全身に赤い発疹や舌に「いちご舌」と呼ばれる発赤が現れ、「猩（しょう）紅熱」といわれる状態になることがあります。

治療方法など

抗生物質が有効です。ただし、自己判断で服薬を中止すると腎炎などの合併症を起こすことがあるため、医師の指示に従い、最後まできちんと服用しましょう。

感染経路

患者の咳やくしゃみなどのしぶきを吸い込むことによって感染する「飛沫感染」と、手指を介して感染する「接触感染」で感染します。

予防方法

正しい手洗い、手指消毒、うがいを行いましょう。

症状の有無に関わらず、咳やくしゃみをするときは咳エチケットを心掛けましょう。

症状がある人とは密接な接触を避けましょう。



～感染予防のキホン！正しい手洗い～



手洗いは感染症予防の基本です。石けんにはウイルスを殺す力はありませんが、ウイルスをはがしやすくします。しっかり泡立てて使いましょう。

手洗いは清潔なタオルまたはペーパータオルで拭きましょう。（目安は30秒）

～汚物（おう吐物，下痢便）の処理方法～

■ 嘔吐した子どもは室外へ！ ■ 窓を開け換気をします。■ 使い捨てのマスク・手袋を使用。

■ 嘔吐物が飛散しないよう新聞紙，ペーパータオル等で覆う。

■ ノロウイルスはアルコール消毒はほとんど効果がありません。

消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」（家庭用塩素系漂白剤の活用）を使いましょう。

（1）覆った新聞紙等で嘔吐物を取り除く。

床は0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染みこませたペーパータオルなどで外側から内側に，ウイルスを飛ばさないように静かに拭き取る。

（注）同じ面でこするとウイルスを広げるので，拭き取り面は折り込む。

（2）拭き取った汚物や汚れたおむつ，使用済みのペーパータオル等は，すぐにビニール袋の中に入れ，きちんと縛って捨てる。

ビニール袋には，0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度入れると効果的。



（3）おもちゃや壁，ドアノブなど，こどもの手が届くところは，0.02%次亜塩素酸ナトリウムを浸した布などで拭き，10分程度たったら水拭きする。

*厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」を参考に作成

～衣類等の洗濯の場合～

（1）嘔吐等で汚れた衣類はすぐにビニール袋に入れ，密閉する。



（2）80℃の熱水に10分間浸す。または0.02%次亜塩素酸ナトリウムに30～60分間浸す。



（3）消毒後，他のものと分けて最後に洗濯する。



◇カーペット・布団等洗えないものはどうしたら？

アイロンで85℃・1分以上の高温でも消毒効果があるといわれています。

ただし，熱に弱い素材のカーペット等は注意！

～次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方～

（5%を原液とした場合）

家庭用の塩素系漂白剤を薄めて、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を作ることができます。

調理器具や床等の消毒には0.02%、汚物やおむつ等の消毒には0.1%の濃度のものを使用します。

塩素濃度	希釈方法
0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップ2杯) 
0.02% (200ppm)	1Lのペットボトル1本の水に5ml (原液をペットボトルのキャップ1杯) 

- * 使用の際には「使用上の注意」を確認してください。
- * 消毒液は子どもの手の届かないところに保管しましょう。



- * 使用するときは十分な換気を！
- * 作った消毒液はその日のうちに使用。
- * 噴霧使用はできないよ！
- * 金属は腐食するので、10分後に水ぶきを。
- * 換気も忘れずに！！