



激しい寒暖差で体調をくずしていませんか？



冬にひく風邪に対し夏にひく風邪を夏風邪と呼びます。

冬風邪を引き起こすウイルスは乾燥を好み、夏風邪のウイルスは高温多湿を好みます。

次の3つが夏風邪としてよくみられるもので、その症状をご紹介します。

咽頭結膜熱（プール熱）

特徴は発熱（38～39度）喉の痛みに加え目の白い部分が赤くなる結膜炎がみられます。

潜伏期間：約5～7日間

症状：発症から4～5日間は体温が高熱と微熱を繰り返します。治るまでに時間がかかります。

ヘルパンギーナ 手足口病

ヘルパンギーナと手足口病はどちらもウイルスが原因で、口腔内に水ぶくれができるのも特徴のひとつです。

潜伏期間：約3～5日間

症状：発熱・手のひら・足の裏に発疹が出ます。喉から感染し腹痛や下痢を発症するため「おなかの風邪」と言われます。

夏風邪は子供だけでなく 大人も手のひらからうつります



予防の
ポイント

外出から帰宅したらしっかりと手洗いうがいをする

気温差、湿度差が大きいと自律神経がみだれ体温調節が出来なくなり免疫力が低下します。手を清潔にして感染を防ぎましょう。

適度に休憩・休養をとる

夏場の免疫力の低下も、夏風邪の原因のひとつです。とくに夏場は疲労や睡眠不足、食欲低下など重なり、回復にも時間がかかります。夏風邪かと思ったら外出を控えゆっくり休みましょう。

症状が出たときには早目に受診しましょう