

## おくすり Q&A

### ヘルパンギーナについて

例年6月～8月にかけ、子供を中心に患者数が増える感染症が、“子供の三大夏風邪”と呼ばれる「ヘルパンギーナ」、「咽頭結膜熱（プール熱）」、「手足口病」です。今号では、その中のヘルパンギーナについて解説します。

#### Q. ヘルパンギーナに罹るとどのような症状があらわれますか？

A. 突然の高熱（38～39℃）に続いて喉や口の中に水ぶくれのような発疹ができます。数日経つと水疱がつぶれ潰瘍になるため、口内に強い痛みを伴います。高熱に加え、食べられない、飲めない（脱水症状）、不機嫌になるといったことから、発症に気づくことが多い急性のウイルス性咽頭炎です。



#### Q. 感染原因・感染経路は何ですか？

A. 感染原因は多くの場合、エンテロウイルス属に属するウイルスです。主にコクサッキーウイルスA群が多いのですが、コクサッキーウイルスB群やエコーウイルスで発症する場合があります。感染経路はくしゃみなどの際に出る飛沫によって感染する「飛沫感染」、唾液や鼻水がついたおもちゃの貸し借りなどで感染する「接触感染」、ウイルスの入った食べ物を口することで感染する「経口感染」が主となります。

#### Q. ヘルパンギーナに効果のある薬はありますか？

A. ヘルパンギーナに対する特効薬はないため、対症療法が治療の中心となります。発熱や口内の炎症に対して解熱鎮痛薬で熱や痛みを和らげたり、喉の痛みに対して冷たい飲み物や喉ごしのよいものをとったりして症状を緩和します。

#### Q. 感染予防はどうしたらよいですか？

A. 主に手洗いやうがい、手指の消毒をする、マスクをする、ソーシャルディスタンスを保つといったコロナウイルス対策で学んだ感染症対策で対応することができます。もし感染してしまった場合は、症状が治まってもしばらくは便からウイルスが排出されることがあるため、注意が必要です。感染した子供のおむつ替えやトイレをした際には、その後しっかり手を洗い、他の人に感染させないようにしましょう。



ヘルパンギーナは強い症状があらわれますが自然に回復することがほとんどです。しかし、重症化してしまった場合は髄膜炎や心筋炎などを発症し、命に関わることもあるため注意が必要です。睡眠・食事をしっかりと、体調を整え感染予防に努めることが大切です。

執筆薬剤師 棕澤 慎太郎

# わたしの健康とくすり

第307号



撮影／加藤 哲教

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ アドバンス・ケア・プランニング(ACP)について考えよう《連載・第1回目》
- ・ちょっとお耳を…… 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口について
- ・おくすりQ & A ヘルパンギーナについて

2021年8月発行

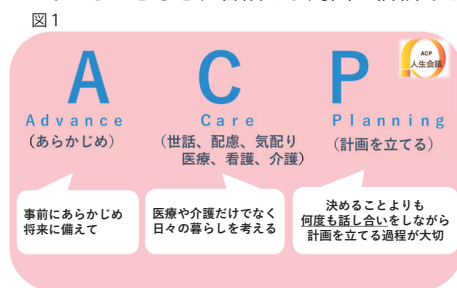
発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## アドバンス・ケア・プランニング(ACP)について考えよう

### ■ ACPって何？

「もしもの時に備えて、自分が望む治療や療養・ケアについて、患者さん、ご家族、医療従事者があらかじめ一緒に話し合うプロセス」のことをACPと言います。(図1) 皆さんは、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)という言葉を知っていますか？厚生労働省はこのACPを「人生会議」と愛称をつけ普及に取り組んでいます。人は誰でも、突然予測していなかった命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしも、自分で思いを伝えられなくなった時、判断できなくなった時、自分はどんな医療やケアを望むのか、今の時点で考えていることや大切にしていることなど、普段から周囲の信頼できる人に知っておいてもらうことは大切です。それができていると、自分の代わりに医療やケアの選択を委ねられる家族や医療者にとっても、本人が本当に望んでいたことは何だろう…と迷いや混乱、選択する負担が少ない状態で、代理意思決定(本人の意思表示が困難な場合に代わって治療等の選択をすること)できる可能性があります。



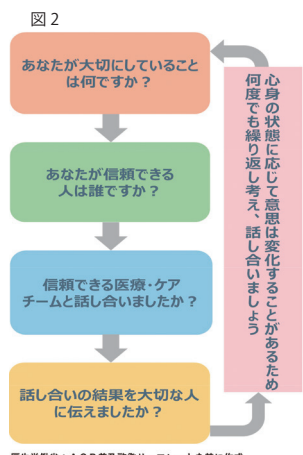
### ■ いつから？

いつからというルールはありません。しかし、命の危機が迫った状態になると約70%の方が自分の思いが伝えられなくなると言われています。だからこそ、元気な時から少しずつ考え、伝えていくことが大切なのです。もしもの時の話は「縁起でもない」ではなく、自分や大切な人が「最期まで自分らしく生きる」ための前向きな取り組みです。

### ■ どうやって？

ACPは繰り返しのプロセスです。(図2)とは言っても、考えても考えても結論が出ない、今はそんなことは決められない、なんてことはもちろんあります。そして人の気持ちは状況や体調で変わるし、変わってもいいのです。ACPは1回話して終わり、終活ノートに書いたから終わり、ではありません。大切なことは、その時々で揺れ動く気持ちや考え(なぜそう思うのか、なぜ気持ちが変わったのか)を繰り返し伝えて共有していくことです。それが人生最終段階の医療やケアを受ける時、自分の望みが尊重された医療とケアにつながっていきます。ぜひ普段からあなたの思いを大切な人や医療従事者に伝えていきましょう。

次回具体的な ACP の進め方についてお伝えします。



厚生労働省「ACP普及啓発リーフレット」を基に作成

## ちょっとお耳を……

## 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口について

発熱等の症状があり新型コロナウイルスに感染の疑いがある場合や、症状はないが心配または不安な場合など、どこに相談すればいいかご存じでしょうか。八王子市における支援・相談窓口について紹介します。(※ 2021年7月時点)

### 発熱等の症状がある場合

#### ◆ かかりつけ医など近隣の医療機関

発熱等の症状があれば、最初にかかりつけ医などの近隣の医療機関に電話で相談してください。受診の必要がある場合は、医療機関の指示に従ってください。



#### ◆ 東京都発熱相談センター 03-5320-4592

24時間対応(土日祝日含む)。かかりつけ医がない方はこちらで相談してください。また、①かかりつけ医はいるが休日などで連絡が取れない場合、②相談先に迷っている場合、③接触確認アプリ「COCOA」により濃厚接触の可能性があった旨通知があった場合、④流行地域への渡航や居住、患者との接触歴がある場合の相談窓口もこちらになります。③と④に関して八王子市では、独自の相談窓口が開設されています。③は八王子市 COCOA 受付電話(070-1470-6941)または070-1279-1708、平日8時30分から午後5時)が、④は新型コロナ受診相談窓口(042-645-5195、平日8時30分から午後5時15分)があります。

### 発熱等の症状はないが、心配な場合など

#### 予防・検査・医療などの一般相談

#### ◆ 東京都新型コロナコールセンター 0570-550-571

午前9時から午後10時(土日祝日含む)

#### ◆ 厚生労働省電話相談窓口 0120-565653

午前9時から午後9時(土日祝日含む)

#### 予防に関する相談や生活支援の案内

#### ◆ 八王子市総合コールセンター 042-620-7253

午前8時30分から午後5時(土日祝日含む)



これらの情報は、「八王子市公式ホームページ | 新型コロナウイルス感染症かな？と思ったら」(<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/013/p026046.html>)に掲載されています。また新型コロナウイルス感染症の予防のポイントやよくある質問も掲載されています。こちらも併せてご活用ください。