

夏に流行る感染症としてよく知られているのが夏かぜ、食中毒などがあります。予防には、手洗い、うがいがとても大切です。日頃から習慣をつけて感染予防に努めましょう。



## プール熱(咽頭結膜炎)

### プール熱(咽頭結膜炎)とは？

「夏かぜ」のひとつで、プールで感染することが多いので、“プール熱”と呼ばれます。主にアデノウィルスが原因で幼児から学童を中心にかかる場合が多いようですが、感染力が強いため、大人にもかかる可能性があり、特に持病をお持ちの方や高齢者の方は、重症肺炎などの合併症を起こす場合もあります。

### どんな症状？

#### 高熱

38～40度の高熱が4～5日前後続く

#### のどの痛み

のどが赤くなり、痛みを伴うことが多い

#### 結膜炎

眼が赤く充血し、腫れ、痛み、涙目、目やにができる

このほかに頭痛、寒気、食欲不振、吐き気、下痢、鼻水など一般的なかぜの症状が出ることもあります。

### プール熱にかかったら？

治療法としては、症状に応じた対症療法が中心になります。

熱や痛みを和らげるお薬や、眼症状が強い時は眼科的治療が必要になります。

また、のどの痛みが強いため、食欲不振による脱水症に注意し、水分を十分に摂るようにして下さい。

### 予防方法は？

手洗い、うがい大切です。便にもウィルスがいますので、排泄後やおむつ交換後の手洗いは特に念入りに行いましょう。

また、目やにからの感染もありますので、タオルの貸し借りはやめましょう。

プールを介しての感染には、水泳前後のシャワー、洗眼、うがいを必ず行いましょう。



当院では、6・7・8月を特定健診等の強化月間としております。

年1回は健診を受けましょう。

詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

## 食中毒

食中毒には、細菌によって起こるものやウイルスが引き起こすものなどいろいろな種類があります。特にこの季節に多いのは“腸管出血性大腸菌(O-157、O-111)による感染症”や“ノロウイルス感染症”があります。特に子供や高齢者など体力の弱い方は、重症化しやすいので注意が必要です。



### 「腸管出血性大腸菌感染症」

大腸菌のひとつであるO-157やO-111などの感染により起こる胃腸炎です。最近では、生肉や加熱不足で食べて感染する事例が多くなっています。病原性が強く、わずかな菌でも感染します。主な症状は、水様性下痢と腹痛、発熱、嘔吐、血便などです。

### 「ノロウイルス感染症」

ウイルスのひとつであるノロウイルスによって起こる胃腸炎です。ノロウイルスに汚染されたカキやアサリ、シジミなど二枚貝によるものが多いと言われています。感染力が強いため、わずかなウイルスでも感染します。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢および腹痛です。



### 感染経路は？

「食品」から感染する経口感染と「人から人」へ感染する場合があります。

### 予防方法は？

#### ※手洗い、うがいをする。

帰宅後、トイレの後、調理の前後など、石鹸を使って手をよく洗いましょう。

#### ※食品の加熱

腸管出血性大腸菌は75℃で1分間以上、ノロウイルスは85℃で1分間以上の加熱で死滅します。可能な限り充分加熱し、野菜や果物など生で食べるものは流水で充分に洗いましょう。特に、小さな子供や高齢者など、免疫力の弱い方には生レバーなどを食べさせるのはやめましょう。使い終わった調理器具も良く洗い、熱湯や消毒用エタノールなどで消毒しましょう。

#### ※二次感染を防ぐ 家族の方が発病した場合

トイレの後は、特に念入りに手を洗う。入浴も出来れば最後に入るかシャワーにする。床に飛び散った便や嘔吐物は、使い捨てのマスクと手袋を着用し、使い捨てタオルで汚物をふき取る。拭き終わった床や汚れた衣類、寝具、おむつなどは塩素系消毒剤で消毒し、洗濯します。ドアノブ、便座などは消毒用エタノールで消毒しましょう。

### 診療時間のお知らせ

午前診 《AM9:00~PM12:00》(月~土)

受付時間 診察のみの場合

注射・点滴・リハビリ希望の場合

AM11:45 まで

AM11:30 まで

午後診 《PM5:00~PM8:00》(月・火・水・金)

受付時間 診察のみの場合

注射・点滴・リハビリ希望の場合

PM7:45 まで

PM7:30 まで



次回

7月20日発行予定