

- 1 【感染症情報】 いよいよインフルエンザ流行期です！
- 2 【トピック】 冬のドライアイ
- 3 【イベント】 看護職員のための復職セミナー
- 4 【健康レシピ】 今回は『れんこん』を使った料理を紹介します

#### ■ 1 ■ 感染症情報

◎いよいよインフルエンザ流行期です！インフルエンザにかかると、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれることが多く、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。特に、乳幼児、高齢者、慢性的な病気のある方などは、重症化する可能性が高いため、疑いのある場合は早めの受診が望まれます。

インフルエンザの検査は、鼻の奥の液を採取して調べ、A型とB型の区別が可能です。

しかし、検査結果が陰性だからといって、インフルエンザにかかっていないとはいきません。

ウイルス量の少ない初期などには「陰性」となることがあります。このため、医師は、周囲の流行状況(職場・学校・保育園等)や家族歴などを考慮して診察し、総合的に診断を行っています。治療には、抗インフルエンザウイルス薬を使用します。診断がついたら直ちに服用を始め、処方分を最後まで服用する必要があります。

インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」となっています。

かかりつけ医と相談の上、登校日を決めるようにしましょう。大人の方も、これに準じて出勤されるのが望ましいです。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 高橋康太

#### ■ 2 ■ 今月のトピック

##### ◎冬のドライアイ

1年で最も湿度が低下するのは冬場です。大陸から寒波が到来し、エアコンの温度も上げ気味にして室内で過ごす時間が多くなります。暖かいお部屋の中はさらに湿度が低下しお肌もガサガサ、喉もガラガラ、目もゴロゴロの症状が現れます。目が乾燥するため様々な不快感を自覚、それがドライアイです。軽症も含めると全国に約800万人いると推定されています。

◆ドライアイには2つパターンがあります。

【1】涙液減少型：涙の分泌量が少ないため、目の表面に水分が十分行き渡らないタイプ。

【2】蒸発亢進型：分泌量は正常でも目の表面環境を乱す因子があれば、正常な涙の層を形成できず水濡れが低下し、涙が蒸発しやすくなるタイプ。

◆ドライアイのチェック

目が疲れやすい

眩しい

目ヤニが出る

見え方が安定せず、霞んで見える

涙が溜まる気がする

目が重たい

充血しやすい

目が何となく痒い

乾燥感がある

◆冬のドライアイの対処法

【1】暖房時は加湿器の使用や、濡れタオルなどを干す

【2】ドライアイとして適切な点眼を使用する

【3】エアコンの風が直接目に当たらないようにする

【4】自律神経を整えるため、ゆっくり入浴する 文責：福山市医師会 広報委員 藤井一弘

#### ■ 3 ■ イベント情報

◎看護職員のための復職セミナー 看護職の資格をお持ちで離職中の方を対象に、復職セミナーを開催いたします。再就職についての不安を解消して、再就職につながるようなセミナーですので、ぜひご参加ください。

[日時]

2019年(平成31年)1月16日(水) 13:30~15:30(開場 13:00)

[場所]

福山ニューキャッスルホテル 2階曙の間

[内容]

最近の看護職の働く環境、復職経験者との交流会 等

[対象]

備後圏域内の離職中の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

[申込]

広島県看護協会(広島県ナースセンター)へ電話でお申し込みください。

電話番号 082-293-9786

受付時間 8:30~17:15(土・日・祝日を除く) 託児あり(要事前申込です)

[参加費] 無料

[問合せ]

福山市保健所総務課 電話 (084) 928-1164

▼福山市ホームページ

<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokenshosomu/135466.html>

#### ■ 4 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『れんこん』を使った料理を紹介します

▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/konyasai/renkon.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませよう願いたします。

-----  
も く じ  
-----

- 1 【感染症情報】 ノロウイルスによる食中毒や感染症に注意しましょう
- 2 【トピック】 冷え性対策
- 3 【健康レシピ】 今回は『ヨーグルト』を使った料理を紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ノロウイルスによる食中毒や感染症に注意しましょう

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬場に流行のピークを迎えます。ノロウイルスに感染すると下痢、嘔吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。特に子供と高齢者は重篤化しやすいので注意が必要です。

◆ 感染の原因はどこからでしょう？

患者の便や嘔吐物などから感染したり、感染した人が調理した食品を食べたり、ウイルスの入った貝などを加熱せずに食べたりすることが原因です。

◆ 感染を予防するにはどうすればよいでしょう？

食事前、トイレの後、調理前後などにしっかりと石鹸で手洗いをしましょう。アルコール消毒はノロウイルスにはあまり効果ないと言われています。食品はしっかりと中心部まで加熱して、まな板、包丁付近などは使用后すぐに洗いましょう。感染した人の便や嘔吐物には大量のノロウイルスがいるので、特に取り扱いに注意が必要です。

手洗いはインフルエンザや風邪など様々な疾患の予防になります。まずはしっかりと手洗いをして感染を予防しましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 太田 壮

■ 2 ■ 今月のトピック

◎冷え性対策

冷えは万病の元です。真冬は特に辛いですね。そこで身体を温める方法を伝授しましょう。

- 【1】 食材には皮ごとすった生姜を薬味に加え、根菜は積極的に摂ります。
- 【2】 むこうずねから足先は完全防備。
- 【3】 青竹踏み。足裏には冷えに効くツボがあるので、しっかり踏むことが必要です。
- 【4】 肩甲骨を引き締める。肩甲骨の間が広がる(猫背等)と冷え性悪化。寒くても姿勢良くしましょう。
- 【5】 下半身浴…湯船に浸かる前の数分間、下半身を温めましょう。入浴効果がアップしますよ。

ウイルスは冷えた身体が大好きです。負けない身体を作りましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 松永 天

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『ヨーグルト』を使った料理を紹介します

▼「健康レシピ」はコチラ

[https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/tamago\\_nyu/yogurt.html](https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/tamago_nyu/yogurt.html)

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようをお願いいたします。

- 1 【感染症情報】破傷風ワクチンの勧め
- 2 【トピック】 「花粉皮膚炎」を知っていますか
- 3 【健康レシピ】今回は、お菓子レシピ『生菓子“桜”』をご紹介します

## ■ 1 ■ 感染症情報

### ◎破傷風ワクチンの勧め

破傷風菌は、土の中や動物の糞の中に生息し、傷口から体内に侵入、潜伏期間3日から3週間で発症します。菌が作る毒素でけいれんなどが起き、死亡率が高い恐ろしい病気です。

発症すると対症療法しかなく、傷を負ったことに気づかない感染経路が不明なこともあることより、ワクチン(トキソイド)で予防しておくことが重要です。正しくワクチンを接種していれば、ほぼ100%の予防効果があります。小児期にワクチンを接種しますが、定期接種化されたのは、1968(昭和43)年で、中年以上の方は抗体を持っていない人が多いとされています。また、年月とともに抗体価は減っていき、10年ごとの追加接種(ブースター)が必要となります。

現在の日本でも毎年100人前後が発症しており、決して過去の病気ではありません。

また、東日本大震災の時には、震災関連で10人ほどの方が破傷風を発症しています。震災時やボランティア時のけがが原因と考えられています。

すべての人がワクチン接種対象者ではありますが、特に、普段から土いじりをしている・動物と接する機会が多い・屋外での仕事に従事している・災害ボランティアに参加している・海外旅行に行く機会が多い—などに該当される方は、ワクチンを受けることを考えましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 平田教至

## ■ 2 ■ 今月のトピック

### ◎「花粉皮膚炎」を知っていますか

今年も春の花粉症の季節がやってきました。

スギ花粉が目や鼻の粘膜に付き、アレルギー反応が引き起こされると、鼻水やくしゃみなどの鼻炎症状が出たり、目の痒みや流涙などの結膜炎症状が出ます。

花粉が皮膚に付くと、同じ機序で皮膚炎が起こります。それが花粉皮膚炎です。

毎年春になると、顔や首などの露出した皮膚に痒み、赤みが出る人は、花粉皮膚炎かもしれません。皮膚が腫れぼったい、化粧ののりが悪い、皮膚がかさかさする、化粧水を塗っても塗っても浸透しないと訴える人もいます。

ふつうは、鼻炎症状と平行して皮膚症状も増悪しますが、時には皮膚症状しか出現しないこともありますので、注意が必要です。疑わしい場合は、血液検査で花粉に対する抗体を調べて診断をつけることもできます。

予防のためには、花粉を皮膚に触れさせないこと。つまりマスク、メガネ、帽子の着用、花粉の付きにくい衣服で皮膚を覆うことが大切です。花粉にひどくさらされた時には、水で軽く洗い流してください。

バリア機能が障害された皮膚からは花粉が侵入しやすいため、症状が強くなります。皮膚をこすったり引っかいたりしないこと、皮膚を過度に洗わないこと、しっかり保湿をして乾燥させないように気をつけてください。症状が強いまま放置しておくと、皮膚がますます傷つき、悪循環を引き起こします。早めに医療機関を受診し、治療を受けた方がよいでしょう。

文責：福山市医師会 広報委員 徳毛幸枝

## ■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、お菓子レシピ『生菓子“桜”』をご紹介します

### ▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/sakura.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませよう願いたします。

も く じ

- 1 【感染症情報】 いまだにこわいB型肝炎
- 2 【トピック】 5月病について
- 3 【健康レシピ】 今回は『ふき』を使った料理を紹介します。

## ■ 1 ■ 感染症情報

### ◎ いまだにこわいB型肝炎

性行為などで感染するHIV(昨今映画で話題になったフレディー・マーキュリーもその犠牲者の一人です)と同じくB型肝炎(HBV)も血液感染をおこします。

B型肝炎は、HIVに比べても感染力が非常に強く、母子感染に加え、針刺し事故・性行為・輸血など体液が直接体内に入る行為で感染します。感染者も多く、なんと全世界で3億5000万人、日本でも未だに150万人の患者さんがおられます。日本では母子感染予防が30年前から行われていますし、殆どの患者さんはきちんと治療を受けています。ただ若く自覚症状がない感染者もおられます。性交渉で容易に感染するため、中国・台湾をはじめ東南アジアの方々の罹患率も高く、風俗産業の利用がきっかけとなったり、利用しないパートナーも感染させてしまうのです。

治療薬も進歩していますが、そもそもワクチンで予防できる病気です。日本でも平成28年から新生児にはワクチンが定期接種化されましたが、成人は任意接種です。WHOはすべての人にワクチン接種を推奨しています。国際化の時代、ワクチン接種を検討してもいかがでしょうか?(ちなみに医療関係者はほぼ全員ワクチンを受けています) 文責: 福山市医師会 感染症対策委員 辰川匡史

## ■ 2 ■ 今月のトピック

### ◎ 5月病について

五月病とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる・なんとなく体調が悪い・会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。

以前は若い新入社員や新社会人に多く見られていましたが、現在は転勤や転職、部署異動など新しい環境に変わる中高年の人にも増加しています。

主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい・頭痛がする・眠れない・仕事や家事などが以前のようにテキパキこなせないなどの身体的なものから、やる気がおきない・気分が落ち込む・何も興味がわかない・不安や焦りがひどくなるなど、精神的なものまでさまざまです。これらの症状が長引くとうつ病にまで進行することがあるため、思い当たる症状があるときは早めに心療内科や精神科を受診することが大切です。

ストレスが多い現代では、だれでも五月病になる可能性があります。次のような方は特に注意が必要です。

◎この春に就職・異動・転勤・転職した、職場の雰囲気や人間関係などが変わった

◎生活リズムが乱れていた、冬から春にかけて繁忙期で長時間残業を行っていた方などです

自分は症状が出ていない場合も、周囲には五月病になっている人がいるかもしれません。「ゴールデンウィーク後に様子がおかしい」と感じたら声をかけ、みんなで五月病やうつ病を予防していきましょう。

文責: 福山市医師会 広報委員 宅和直樹

## ■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『ふき』を使った料理を紹介します。

### ▼ 「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kukiyasai/fuki.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようをお願いいたします。

も く じ

- 1 【感染症情報】自分の母子手帳を見たことありますか？
- 2 【トピック】アレルギー性結膜炎について
- 3 【健康レシピ】今回は『鶏肉(とりにく)』を使った料理を紹介します。

## ■ 1 ■ 感染症情報

◎自分の母子手帳を見たことありますか？

突然ですが、ご自身の母子手帳(母子健康手帳)を見たことがあるでしょうか？

母子手帳には、感染対策に関して非常に大事な情報があります。それはワクチン接種の記録です。このコーナーでも、麻疹(はしか)、風疹、水痘(みずぼうそう)、ムンプス(おたふくかぜ)などの話が出ていていると思います。

最近でも麻疹や風疹の流行が報じられていますが、これらはワクチン接種が非常に有効です。定期接種になっていなかった時期の方や、定期接種になって以降も何らかの理由で全くワクチン接種を受けていなかったり、回数が不十分だったりすると、感染の危険性が高まります。

「以前にかかったから大丈夫。」というのは、意外と当てにならないこともあります。

親や本人の記憶も曖昧だったり、別の病気と勘違いしていることもあります。

「水痘(みずぼうそう)」と「みずいぼ(伝染性軟属腫)」とを勘違いしていた話を聞いたことがあります。

ご実家に帰省されたときに、一度母子手帳を確認してみてもいいでしょうか？文責：福山市医師会 感染症対策委員 大多和泰幸

## ■ 2 ■ 今月のトピック

◎アレルギー性結膜炎について

アレルギー性結膜炎とは眼の表面に花粉などのアレルギー反応を引き起こす物質が付着して、結膜に炎症を起こす病気です。

眼のかゆみや異物感が主な症状で、涙が出たり、目やにが出たりすることもあります。

◆主な原因物質としては次のようなものがあります。

- ・スギ花粉(1月～5月)
- ・ヒノキ花粉(3月～5月)
- ・カモガヤ花粉(5月～7月)
- ・ブタクサ花粉(8月～10月)
- ・ハウスダスト(チリ、ホコリ、ダニ、カビなど)
- ・動物の毛(1年中)
- ・コンタクトレンズの汚れ(1年中)

治療の基本は点眼薬の使用です。日常生活に支障がないようにかゆみの症状を軽くすることが中心となります。

アレルギー性結膜炎のなかでも、症状の出やすい時期が予測できる花粉などが原因のアレルギー症状の場合には、『初期療法』という考え方が適用されます。

症状が出る前の、花粉飛散時期の約2週間前から、または症状が少しでもあらわれたら、抗アレルギー点眼薬による治療を始める方法で、花粉飛散ピーク時の症状が軽くなります。

毎年花粉症がひどい場合は、症状があらわれる前に眼科を受診することをおすすめします。

文責：福山市医師会 広報委員 中山雅雄

## ■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『鶏肉(とりにく)』を使った料理を紹介します。

▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/sonota/toriniku.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようをお願いいたします。

も く じ

- 1 【感染症情報】風疹の抗体価検査を受けましょう
- 2 【トピック】5月病と6月病
- 3 【健康レシピ】今回は『紫蘇』を使った料理を紹介します。

■ 1 ■ 感染症情報

◎風疹の抗体価検査を受けましょう

1972年(昭和47年)4月2日～1979年(昭和54年)4月1日生まれの男性(市内約23,000人)に対して、クーポン券が届いている頃と思います。※1 ※3

予防接種の歴史からみると、1979年(昭和54年)4月1日生まれ以前の男性には風疹(3日はしか)ワクチンの定期接種の制度がありませんでした。

また、この世代の男性は現在も約2割の人が風疹に対する免疫(抗体)を全く持っていません。

※2

今回3年間限定で、1962年(昭和37年)4月2日～1979年(昭和54年)4月1日生まれ、つまり現在約40歳～57歳の男性(市内約55,000人)を対象に補助事業が開始されています。

抗体価検査対象者が抗体価検査を受けて、予防接種対象者と判定された場合、MR(麻疹風しん混合)ワクチンを1回分無料で接種可能となります。

※1 <http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokenyobo/146630.html>

※2 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/y-graphs/8793-rubella-yosoku-serum2018.html>

※3 「2015年国勢調査」(福山市)から引用

<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/johokanri/90889.html> 文責：福山市医師会 感染症対策委員 眞鍋明広

■ 2 ■ 今月のトピック

◎5月病と6月病

5月から新しい年号「令和」となりました。皆さんゴールデンウィークの10連休はいかがお過ごしでしたか？お休みだった方もいれば、お仕事で普段より忙しかった方もいらっしゃるかもしれません。連休の疲れはたまっていますか？

5月、6月になると例年「職場のうつ・学校のうつ」の相談が増えてきます。いわゆる「5月病」と「6月病」は、メディアが生み出した造語で正式な病名ではありませんが、確かに時期的な傾向はあるように思います。進学・就職・転職・異動などの環境変化に適応できない状態のことを指すのが一般的で、医学的には「適応障害」がそれに近い病名でしょうか。

原因は様々で、生活習慣の変化、環境変化に伴う緊張、不安、不眠、種々のストレスが挙げられます。ではどうやって改善したらよいでしょうか？

解決方法としては、まずはストレス耐性を高め、ストレス発散の方法を充実させることが大事です。あわせて運動や栄養補給、良質な睡眠を取ることをおすすめしています。多くの方は休養と睡眠で改善が認められます。

しかし一方で2週間以上、興味や喜びが感じられない、涙がひとりでも出てしまう、食事の味がしない等の症状が出ている場合は危険なサインです。

精神科・心療内科の専門医受診をおすすめしています。

軽度の適応障害は自分で気が付くことが出来ますが、重症化するとうつ病や引きこもりに発展することがあるので、他の身体疾患同様に早期発見、早期治療が賢明です。

みなさん、ストレス耐性の向上と発散のために、趣味や運動に取り組んでみませんか？文責：福山市医師会 広報委員 大林芳明

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『紫蘇』を使った料理を紹介します。

紫蘇は、花・実・葉のいずれも薬味として使われ、強力な殺菌効果や強い解毒作用もあります。最近では抗アレルギー作用があると注目されています。

▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/hayasai/shiso.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

- 1 【感染症情報】咽頭結膜熱について
- 2 【トピック】脱水症
- 3 【健康レシピ】今回は『ブルーベリー』を使った料理を紹介します

## ■ 1 ■ 感染症情報

### ◎咽頭結膜熱について

咽頭結膜熱とは、アデノウイルスの感染により、発熱(38~39度)、喉の痛み、結膜炎などの症状を来す、小児に多い病気です。

プールで感染することがしばしばあるので、プール熱と呼ばれることもあります。

潜伏期は約5~7日で、通常6月頃から8月頃まで流行します。

特異的な治療方法はなく、対症療法が中心となりますが、眼の症状が強い時には眼科的治療が必要となることもあり、また肺炎の合併もありえるので、症状の強いときや長引くときは早めに受診するのがよいでしょう。

予防のためには、プールからあがったときにシャワーを浴び、うがいをすることが有用ですが、プール以外での感染(ドアの取っ手、階段やエスカレーターの手すり等を介する感染)もあるので、流行時にはプール以外でも手洗い・うがいをすることや、タオルを共用しないことなどが予防に役立ちます。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 松本誠司

## ■ 2 ■ 今月のトピック

### ◎脱水症

いよいよ今月下旬から、子供たちにとってはうれしい、楽しい夏休みが始まりますね。子供がずっと自宅で過ごすので、ストレスを感じている家庭もあるかもしれません。

この時期になると報道番組で、熱中症の話題でもちきりになり、昨年は熱中症により過去最多の救急搬送があったと報告されました。

今回は熱中症の原因にもなる脱水症について触れてみたいと思います。

成人の水分量は体重の約60%を占めます。

大人の1日に必要な水分量は約2リットルとされています。

高齢者は、のどの渇きに気づきにくく、水分不足に陥りやすくなります。

#### 【脱水症の症状】

- ・軽度・・・唇や皮膚の乾燥、口内の乾燥、ボーッとしている、めまい、ふらつきなど
- ・中等度・・・頭痛、吐き気、明らかな体調異常など
- ・重度・・・意識がもうろうとした状態、幻覚などの精神症状、けいれんなど

脱水症が重度になると生命の危険にさらされるので、以下のサインに注意が必要です。

- ・口まわりや皮膚が乾燥している感じがする。
- ・汗の量が減って服がしめらず、乾いた状態になっている。
- ・トイレの回数が少ない、長時間トイレに行っていない。
- ・いつもより反応が鈍い、めまいやふらつきがひどい。

汗をかくと血液中の塩分も失われるので、スーパーやドラッグストアで売っている経口補水液がお勧めです。

高齢になると飲み込みが悪くなるので、ゼリーのような飲み込みやすい素材の飲料も上手に使って水分補給の工夫が必要です。

たったの数時間でも重度の脱水症になり、命の危険にさらされる可能性もあるため、日頃から適切な水分摂取を心掛け脱水症予防に努めましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 末丸秀二

## ■ 3 ■ 健康レシピ情報

今回は『ブルーベリー』を使った料理を紹介します。

### ▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/shujitsu/blueberry.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

-----  
も く じ  
-----

- 1 【感染症情報】旅行者と水あたり
- 2 【トピック】熱中症対策として日傘を使いましょう

■ 1 ■ 感染症情報

◎旅行者と水あたり

8月は長期休暇を利用しての旅行を楽しまれるかたも多いのではないのでしょうか？

現在では、国内での移動先で「水あたり」を心配する必要性は無いと言っても過言ではありません。水質管理された水道水は、加熱することなく飲用できます。

ひょっとしたら水あたりという言葉は死語になっているかもしれませんが、水あたりはお腹をこわすのと似たような状態で、下痢や軟便、嘔吐などの症状が現れます。

明治時代までは、砂礫などを通過してきた湧水（井戸を含めて）を飲用していたのが普通ですが、この澄んだ水は土壌による物理的な濾過と、土壌に優勢な細菌類の化学的なバリアー（通過物質の分解など）のたまものです。

ただしそのままでは無菌という訳では無く、江戸時代の旅行者は加熱しないと水あたりを防ぐことはできなかつたでしょう。

ただし免疫が対応している（慣れのある）現地の方は、そうはなりません。

現在の水道水はいわゆる塩素による殺菌が行われていますので、旅行者は水道水で下痢を心配することは無いでしょう。

少し感染症の話からはそれていますが、体に必要な水にまつわる話でした。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 浅野誉久

■ 2 ■ 今月のトピック

◎熱中症対策として日傘を使いましょう

現在、全国的に熱中症患者さんが急増しています。

今年は梅雨明けが遅く、体がまだ高温に順応していないこともあり、今の時期特に注意が必要です。

不必要に日中外で活動することを控えて、こまめな水分摂取を行うなど熱中症対策をとりましょう。ときどき冷房は嫌いと、エアコンを使用しない方もいらっしゃいますが、室内でも熱中症は発症します。

適切な温度管理が必要ですので、上手に冷房を使用しましょう。

環境省のホームページには、熱中症予防情報サイトがあり、暑さ指数（WBGT）の実況予測や、熱中症の知識、対策などの情報がまとめられており、一読されることを勧めます。また、今年5月、環境省は熱中症対策に日傘の活用を勧める声明を出しています。

この時期外を出歩く人は、男女にかかわらず日傘を活用してみたいはいかがでしょうか。

文責：福山市医師会 広報委員 平田教至

も く じ

- 1 【感染症情報】RSウイルス感染症がはやっています
- 2 【トピック】蜂に刺されたら
- 3 【健康レシピ】今回は『りんご』を使った料理を紹介します。

■ 1 ■ 感染症情報

◎RSウイルス感染症がはやっています

RSウイルス感染症は子どもであればだれでもかかる病気です。

年長児の場合はかぜ様症状(発熱、せき、鼻水)のみで経過することも多いのですが、1歳未満のお子さんや、気管支の弱いおさんは、気管支が狭くなることで喘鳴(ゼーゼー)や呼吸困難が強くなり細気管支炎や肺炎を引き起こすことがあります。

呼吸困難が強く、水分摂取も不良となれば入院が必要となる場合がありますので注意が必要です。

せきやくしゃみなどの飛沫で感染し、2歳までにほとんどのおさんが一度は感染するといわれています。

検査で診断することもあります。必須ではありません。ウイルスに対する治療はなく、痰を切れやすくして呼吸をしやすくする治療や水分補給が中心になります。

未熟児に定期投与する注射のお薬はありますが、ワクチンはありません。予防策は「手洗い」です。

また、咳がでる場合はマスクを着用して感染拡大を防ぐことも大切です。特に小さいお子さんがいるご家庭では、みんなで予防に努めましょう。文責：福山市医師会 感染症対策委員 木村真人

■ 2 ■ 今月のトピック

◎蜂に刺されたら

夏から秋にかけて、蜂刺されの多い時期と言われます。もしご自身が蜂に刺されたら、また、周囲の人が蜂に刺されたらどうされますか?

刺された部位の痛み、腫れ、周囲の発赤などが出るのは、蜂以外の虫に刺された時と同様です。

ただ痛みが強いことが多いので、症状によっては医療機関を受診されるのがよいと思います。

外用薬や内服薬を使用することで数日のうちに症状が軽くなるのがほとんどです。

一方で、毎年全国で10名以上の方が蜂に刺されて亡くなっています。

健康な人が数時間のうちに亡くなるのは非常に怖いことです。

命に係わるのは、刺された方が蜂の毒に対するアレルギーがあるかどうかが問題と言われます。短時間の間に全身性アレルギー反応が起こることをアナフィラキシーと呼び、重症度はさまざまですが、全身の発赤、かゆみ、腹痛、呼吸困難、血圧の低下、意識状態の悪化などが起こります。

蜂に刺された時には、刺された部位の局所の症状と、刺された部位とは別の全身症状に分けて考える必要があります。

蜂に刺された部位以外の症状が出ていれば、速やかに医療機関を受診されることをお勧めします。

重症と判断した場合には救急車を呼んでください。

文責：福山市医師会 広報委員 阿嶋猛嘉

■ 3 ■ 健康レシピ情報

今回は『りんご』を使った料理を紹介します。

▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kudamono/ringo.html> ※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

-----  
も く じ  
-----

- 1 【感染症情報】イボについて
- 2 【トピック】ピロリ菌検査・胃がん検診をうけましょう
- 3 【健康レシピ】今回は『みょうが』を使った料理を紹介します。

■ 1 ■ 感染症情報

◎イボについて

イボは大きく分けると、「ウイルス性、感染性のイボ」と「老人性のイボ」があります。前者はヒトパピローマウイルスの感染症で接触すると伝染します。

手のひら・足の裏にできるミルメシアや陰部にできる尖圭コンジローマなど見た目では様々な病名がついていますが基本は同じです。

尖圭コンジローマは性感染症なことが多いです。

主な治療は液体窒素による冷凍凝固法ですが痛みを伴うため、幼小児にはとても辛い治療です。自然治癒することがしばしばあるため放置する方法もありますが「友達にうつしてしまうかも？」のリスクがあります。

いずれにしても「最終ゴールは治癒」ですので心配ありません。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 下江敬生

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ピロリ菌検査・胃がん検診をうけましょう

ピロリ菌については、すでに多くの方が治療を受けておられますが、まだ名前しか聞いたことのない方も大勢いらっしゃるようです。

まずは、胃癌検診と一緒にピロリ菌の検査を受けることをお勧めします。

日本人の胃癌の9割以上は、ピロリ菌感染が原因とされており、除菌することによって、胃癌のリスクを減らすことができます。

この検診を受けるにあたって、もっともお勧めするのは、胃内視鏡検査とABC検診(採血)を受けてもらう方法です。

内視鏡で胃粘膜を見ることによって、ピロリ菌にかかったことがないのか、今現在かかっているのか、過去にかかっていたのかがある程度判別できます。

また、内視鏡では、バリウム検査に比べて約5倍早期胃癌を見つけることが可能となります。

このように内視鏡でもピロリ菌の状態をある程度把握できますが、より正確にピロリ菌感染の有無をみるためには、他の方法で検査をする必要があります。

ABC検診は、血液でピロリ菌抗体の有無と胃の粘膜の萎縮状態を判定する方法です。

その他の方法としては、尿素呼気試験、便抗原検査、尿抗体検査、内視鏡時の生検などがあります。

それぞれの検査には一長一短があり、条件が合わなければきちんとした結果がでませんので、検査希望の場合は、かかりつけ医にご相談ください。

胃癌は早期発見されると完治することができる時代となっています。

内視鏡診断技術の進歩、内視鏡治療の進歩もあり、開腹しなくても治る胃癌も増えていることに加えて、胃癌の発生自体を予防できるピロリ菌除菌治療が確立し普及しているこの日本で、胃癌検診、ピロリ菌検査を受けないのは非常にもったいないことだと思います。

福山市の胃癌検診受診率は全国平均の半分と低迷しています。

是非、検診を受けることを考えましょう。文責：福山市医師会 広

報委員 平田教至

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は『みょうが』を使った料理を紹介します。

▼「健康レシピ」はコチラ

<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/sonota/myouga.html>

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようお願いいたします。

も く じ

- 1 【感染症情報】感染症の流行のようすが変わってきている！
- 2 【トピック】こどもの食物アレルギーについて考えませんか～福山医学祭 市民公開講座 へのお誘い～
- 3 【健康レシピ】今回は『かき』を使った料理を紹介します。

■ 1 ■ 感染症情報

◎感染症の流行のようすが変わってきている！

今年は、9月にもう、福山市内でインフルエンザ様疾患による学級閉鎖があったことに驚かれたかたも多いと思います。

日本国内で、インフルエンザの流行のようすが、例年とちがうことの原因として、ラグビーW杯に伴う海外からの持ち込みがあるといわれています。

日本感染症学会も注意喚起していますが、オリンピック・パラリンピックのような国際的大規模イベント（マスコギャザリング）では、感染症流行のリスクが高まると言われています。

また、訪日外国人（インバウンド）の増加に関連して、普段わが国ではあまり見かけない感染症が海外から持ち込まれる可能性が高まります。

競技会場は主に東京ですが、参加選手団の事前キャンプ地やホストタウンは日本全国に広がり、わが国の臨床医はいつでもこれらのインバウンド感染症と遭遇しても不思議ではありません。

これらに対する備えは変わりません。

ふだんの手洗い（手指消毒）の励行と、うがい、そして、休養をしっかりとることです。

インフルエンザの予防接種も早めに受けておきましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 小山 祐介

■ 2 ■ 今月のトピック

◎こどもの食物アレルギーについて考えませんか～福山医学祭 市民公開講座 へのお誘い～食物アレルギーはまれな疾患ではなく、多くの人々が正確な知識を持つことが大切です。

特に全身的なアレルギー症状を示すアナフィラキシーでは、病気の理解と共に、出現時の初期対応が重要です。

食物アレルギーに携わる医療機関・学校そして保護者の方々が、確かな情報を共有し、地域として支え合うことが重要です。

きたる11月17日(日)の「第26回福山医学祭」では、13時から15時（開場12時30分）、市民の方が参加できる公開講座として、「こどもの食物アレルギー れいわの新常識」と題し、福山市内のアレルギーの専門家によるシンポジウムを行います。

シンポジウム終了後には、お気軽にご質問いただけるように別会場に質問ブースを設けております。

ご不明な点や気になることがございましたら、是非この機会にご質問ください。

福山医学祭ではまた、インストラクターによるAEDや心肺蘇生法(CPR)の指導が受けられる「CPRとAEDの体験コーナー～あなたの大切な命を救う技術を身につけよう～」や、広島県臨床工学技士会による特別企画「きて！みて！さわろう！病院の最新メカ カッコいい臨床工学技士」では、様々な医療機器の操作体験や臨床工学技士についてご紹介します。

ご期待ください。

⇒ <https://www.fmed.jp/cnt/news/event/2019igakusai.html> 文責：福山市医師会 広報

委員 小山 祐介

■ 3 ■ 健康レシピ情報

今回は『かき』を使った料理を紹介します。

▼「健康レシピ」はコチラ

[https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kaisou\\_gyokai/oyster.html](https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kaisou_gyokai/oyster.html)

※上記URLは、一部の携帯電話では正常に表示できない場合がございますので、予めご了承くださいませようをお願いいたします。

も く じ

- 1 【感染症情報】 エイズの新しい常識、知っていますか? -HIV はうつりません、HIV では死にません-
- 2 【トピック】
- 3 【健康レシピ】 ココア風味の豆乳プリン

■ 1 ■ 感染症情報

◎エイズの新しい常識、知っていますか?  
-HIV はうつりません、HIV では死にません-

12月1日は「世界エイズデー」です。

今、エイズの新しい常識として、(1)「いま HIV では死にません」、(2)「いま HIV はうつりません」がキヤッチコピーとして掲げられています。

アメリカ CDC(疾病管理予防センター)は、「U=U」というフレーズを、HIV 感染(伝播)について社会的な認識の変化を促すキャンペーンとして用いています。

これは、効果的な抗 HIV 治療を受けて血液中の HIV 量が検出限界値未満(Undetectable)のレベルに6ヵ月以上継続的に抑えられている HIV 陽性者からは、性行為によって他の人に HIV が感染することは絶対ない(Untransmittable)ということの意味するフレーズです。

近年、国際的な研究によってこれを支持する多くの科学的知見が集積され、世界的なムーブメントとなっています。

すなわち、検査で HIV に感染したことがわかって、治療につながれば、死ぬことはないし、治療を6ヵ月以上続ければ、HIV のウィルス量は検出限界値未満となり、性行為で大切なパートナーが感染することはありません。

もし感染しているなら、早期発見し、早期治療開始することのメリットは絶大です。

ツイッターなどで、「U=U」で検索してみてください。世界中の取り組みを見ることができます。

ただし、HIV はうつらないけど、他の性感染症(梅毒、淋菌、クラミジアなど)の感染は防げないので、コンドームはいつも使う方がよいことは言うまでもありません。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 坂田達朗

■ 2 ■ 今月のトピック

◎冬の脱水症

空気が乾燥する冬の季節には、気づかない間に体内の水分が奪われ、脱水症が起こりやすいと言われてい

ます。  
体内の水分は、汗のほかに皮膚からの蒸発でも失われていきます。  
冬にはこの蒸発による水分喪失が多いため、意識されにくいのです。

脱水のサインとしては、

- ・皮膚がかさついてポロポロはがれる
- ・口の中がねばつく
- ・手の甲をつまみ上げて離すと3秒以上跡が残る
- ・足がむくみ靴下の跡が10分以上残るなどがあります。

高齢者の場合、体内の水分量自体が若年者に比べて少なく、少しの脱水でも重症化しやすいので特に注意が必要です。

2~3時間に1回、コップ1杯程度の水分を飲むペースで補給を意識しましょう。

熱中症にもつながる夏の脱水には注意される方が多いと思いますが、冬にもこまめな水分補給が必要です。

文責：福山市医師会 広報委員 吉岡 孝

■ 3 ■ 健康レシピ情報

今回は、お菓子レシピ『ココア風味の豆乳プリン』をご紹介します。

甘味料に低糖質・低カロリーなマービーやパルスィートを使用しているため、ダイエット中の方でも安心です。豆乳で作ったココアプリンとココアムースを同時に楽しめるレシピとなっています。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/okashi/cocoa.html>