

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんちわ

2020年 8月号



●溶連菌感染症——夏かぜによく似た症状を起こす病気で細菌の感染によって発症します。抗生素質のない時代は、隔離入院が必要とされるほど恐れられた病気でした。

これらの病気は、一週間ほどで症状が治まることがほとんどですが、溶連菌感染症のようなケースもあるので、医療機関でしっかりと診断・治療を受けるようにしましょう。

●手足口病——手、足、口に小さな水疱があり、集団感染が広がりやすいところに特徴があります。ほとんどの場合は数日で症状が治りますが、嘔吐や頭痛が続いている場合は合併症を起こしている可能性があります。

●ヘルパンギーナ——ヘルペス（水泡）とアングーナ（喉の炎症）を組み合わせた言葉で、この言葉の通り、のどに水泡や炎症が起こる病気です。この病気は、39℃前後という急な発熱や、のどに病気が起こるという性質上、飲食が難しいという特徴があります。とくに脱水症状には気をつけなければなりません。

●プール熱——プールの水を介して感染することが多いためプール熱と呼ばれています。急速な発熱と、のどや目に炎症をともなう症状が起こります。プール熱と診断されたときは、症状がなくなつても2日過ぎるまで学校保健法で出席停止となっているので注意してください。

一般財団法人附属
脳神経疾患研究所

理事長 渡辺 一夫

⑨963-8563 郡山市八山田七丁目115 ☎ 024-934-5322

■診療 脳神経外科・外科・整形外科・心臓血管外科・形成外科・
科目 呼吸器外科・麻酔科・耳鼻咽喉科・眼科・アレルギー科・
内科・神経内科・消化器内科・循環器科・呼吸器科・気管食道科・
小児科・小児外科・産婦人科・泌尿器科・肛門科・皮膚科・性病科・
リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科学・放射線科・精神科・
救急科・放射線治療科・放射線診断科・病理診断科・矯正歯科・
消化器外科・特殊外来（めまい外来・禁煙外来・頭痛外来など）
■診療 月・水・金曜日 9:00～12:00 14:00～17:00
火・木・土曜日 8:30～12:00 14:00～17:00
日曜・祝祭日休診

急患は、365日24時間体制で対応しています

子どもが夏に罹りやすい感染症

この疲れ、どうしたうい?



A子（以降、A）「叔父さん、こんにちは。それが、みんな最近疲れている感じがするの。だから、『疲れ』について知りたいと思って」
叔「なるほど。今年は新型コロナウイルス性肺炎の流行で、生活様式が一変してしまった。長引く不安や緊張、加えて夏の暑さによって、今、心身に疲労を蓄積させている人はとても多いと思うよ」
A「そうよね…。叔父さん、疲れるつてどういう状態なのかしら」
叔「日本疲労学会では、『疲労と

叔父さん（以降、叔）「おやA子ちゃん、久しぶりだね。みんなは元気かい？」

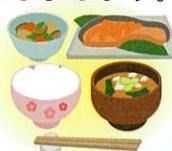
A子（以降、A）「叔父さん、こんにちは。みんな最近疲れている感じがするの。だから、『疲れ』について知りたいと思って」
叔「なるほど。今年は新型コロナウイルス性肺炎の流行で、生活様式が一変してしまった。長引く不安や緊張、加えて夏の暑さによって、今、心身に疲労を蓄積させている人はとても多いと思うよ」
A「つまり、身体や心に過度の負担がかかって、何かをした後に、しんどさを感じてしまうのが疲れつことね」
叔「そうだね。精神や心とは脳の活動と考えるとわかりやすいね。疲れも一時的で軽いものであれば、その都度回復して心身に影響は残らない。問題は、慢性的に疲れを蓄積してしまうことなんだ」
A「じゃあ、私、疲労の解消法を

A子さんは、最近気になつていていました。家のなかで家族が「疲れた」というのを、よく耳にするようになつたからです。疲れとは、何なのでしょう? A子さんは、まず医師である叔父さんに話を聞いてみることにしました。

A「そうなのね。叔父さん、ありがとう!」

上手に食べて疲労回復!

色々な食物が入った栄養バランスの整った食事はとても大切ですが、3食作るのは大変ですよね。缶詰やレトルト食品、お店のお弁当を取り入れ負担を減らしましょう。夏は水分も多めに摂取を!



*疲労回復物質クエン酸：
梅干しなど梅製品
*即効性のあるエネルギー源：
バナナ

調べてみることにするわ」

叔「それはいいね。ではヒントをあげよう。健康の維持に大切なものの3つ、わかるかい?」

A「ええと、栄養バランスのよい食事、適度な運動、睡眠かしら?」

叔「その通り。疲労の蓄積の予防・回復にはこの3つが必要で、そのなかで一番大切なのが睡眠なんだ」



軽めの運動を習慣に！運動後は水分補給を忘れずに！

適度な運動は血行をよくし、疲労回復やストレスの軽減にも役立ちます。

ただ、日頃運動習慣がない人や、何か月か外出を控えていた人がいきなり激しい運動を始めるのは危険です。

室内ならば、熱がこもらないよう風を通したり、エアコンをきかせながら軽めの運動を毎日短時間ずつ行いましょう。ストレッチやヨガ、ラジオ体操は、全身を使うので血行がよくなります。また、踏み台昇降運動は、脚の筋肉を鍛えるのにおすすめです。



夏の炎天下、外で運動するの
は危険ですので、日差しが弱
い時間帯に、家の周りや町内
を無理なく散歩するのがよい
かもしれません。

夏場はシャワーになりますが、お風呂につかることも
疲労回復に効果があります。



心が疲れたら余白を作る！

今、心のなかに悩みがあって、疲れて
いる人は恐らくたくさんいると思いま
す。そんな時は、SNSを見ず、負担に
なっている人間関係から距
離をとるなどして、心への
刺激を減らしてください。※



質の良い睡眠で疲労回復！

ぐっすり朝まで眠ることは、身体だけでなく心
(=脳) の疲労回復にもとても重要！

夏になると、気分が落ち込みがちになる人は、
暑さや湿度などが邪魔をして、睡眠の質を落と
している可能性があります。

質の良い睡眠をとるために、右の項目を参考に
睡眠環境を見直してみてください！

寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚めるなど
お悩みの方は、医師に相談を！



疲れを回復する睡眠環境作り

- *エアコンで温度管理を。
間取り上設置できない場合
は、ウインドエアコンとい
う窓にとりつけるタイプも。
**費用的な問題がある場合は、
市区町村に迷わず相談を！**
室内でも熱中症は起ります。
- *室内の温度の目安は、26度
以下。湿度は、50%程度に。
- *寝室内はできるだけ暗くし
ましょう。
- *シーツや肌掛けなど、接触
冷感素材のものを使うと、
より快適に。
- *アイス枕は、冷凍庫に入れ
ておけば繰り返し使えます。
- *眠る30分前には携帯電話
を見るのをやめましょう。
- *睡眠は、7時間はとりましょ
う。睡眠時間の確保を！

『新しい生活様式』と 『熱中症対策』

新型コロナウイルス感染症の拡大が続くなかで、熱中症で救急搬送される方が昨年より増加しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐための『新しい生活様式』と『熱中症対策』——このふたつを両立させ、同時に併行していくことが、この夏、大きな課題となっています。

マスクの着用と熱中症

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用は有効です。

そこで、『新しい生活様式』と『熱中症対策』を両立させるために、いくつかの具体的な提案がなされています。

その一方、『新しい生活様式』には、ケースによっては、熱中症のリスクになりかねない要素もあります。

集・密接・密閉)を避ける、といったことが、ここではとくに強調されています。

『新しい生活様式』の提案が、国や感染症対策の専門家からなされました。マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保、3密(密集・密接・密閉)を避ける、といったことが、ここではとくに強調されています。

『新しい生活様式』と 『熱中症対策』

ところが、マスクを着用することで、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇といった、身体的な負担が生じることがあります。こうしたことから、およそ半年になろうとしています。この間、感染拡大を防ぐために『新しい生活様式』の提案が、国高溫多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクにもなります。

マスク着用時の熱中症対策としては、次のようなものあげられています。
①屋外において、ソーシャルディスタンスが確保できる場合は、マスクを外して休憩するようになります。





屋内での3密を避けるときに浮かびあがってくるのが、エアコンの使用の問題です。室内で熱中症になつた人の9割が、エアコンを使用していなかつたというデータがあります。熱中症対策にエアコンの使用は欠かせません。

しかし、エアコンには換気機能があります。体調が優れないとき……これまで、多少無理をしてでも、仕事をやレジャーに出掛けた方もいらっしゃったと思います。ただ今年は、新型コロナウイルス感染症と熱中症、どちらを防ぐためにも体調不良のときは、外出を避けるようにしましょう。

同時に、『新しい生活様式』では、日常における、「定時の体温測定や健康チェック」が求められています。平熱より体温が高いときは、熱を把握し、体温の変化に注意を向けることは、新型コロナウイルス感染症と熱中症のどちらに対しても、有効な健康管理法です。

- (2)マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、定期的な水分補給を心掛ける。
- (3)マスクを着用しているときは、強い負荷のかかる運動や作業を避けるようにする。

エアコン使用に関する提案

体温の把握で危機に備える

ないことが多く、空気の循環が阻害され、室内が「密閉」状態になります。こうしたことを避けするためにも、室内の温度の急激な変化に十分注意しながら、定期的に換気扇を回したり、窓を開けたりするようにしてください。

感染症のひとつである「風しん」でもっとも怖いのは、妊娠中の女性に感染してしまうケースです。妊娠中の女性が風しんに感染すると胎児に影響が及び、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が起こる恐れがあります。これは、「先天性風しん症候群」と呼ばれています。

ワクチンの接種が非常に効果的で、現在では、子どもの時期に2回の予防接種が行われています。



しかし、かつての日本では、性別によつてワクチン接種が行なわれていなかつた時期や、行なわれても1回だけだった



風しんクーポン券

時期がありました。子ども時代をこの時期に過ごした人のなかには、風しんに対する免疫を持ついない方や、免疫が不十分な方がいます。

こうしたことを踏まえて、ところが残念なことに、このクーポンを実際に利用された方は全国平均で20%程度に留まりました。多くの女性や生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、ぜひ、抗体検査と予防接種を受けられるようお願いいたします。

クーポンの有効期限は今年の3月でしたが、来年の3月31日まで延長されることになりました。多くの女性や生まれてくる赤ちゃんを守るためにも、ぜひ、抗体検査と予防接種を受けられるようお願いいたします。