



# ヘルスアップ ニュース

6月号 [Vol.107] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

## —健康歳時記—

### “夏に多い子供の病気！！” ～注意してほしい感染症～

△夏に蔓延する2大ウイルス△ 夏に蔓延する2大ウイルス夏に多く流行する主な病気は、エンテロウイルスとアデノウイルスというウイルスが原因で発症します。

#### ★ヘルパンギーナ

主にエンテロウイルス属のコクサッキーウイルスを原因として罹患する感染症です。

1歳から4歳くらいまでの乳幼児がかかりやすいとされています。

**症状:** 発熱症状は1日から3日程度続き、38度～40度程度の高熱が出ます。のどの痛やのどの粘膜に特有の水ぶくれができるのも特徴です。他に頭痛や食欲不振、全身の倦怠感なども発症します。

**感染経路:** 飛沫感染、経口感染、接触感染。

#### ★手足口病

エンテロウイルス属のコクサッキーウイルスA6、A16、エンテロウイルス71(EV71)などのウイルスが原因となる感染症です。主に5歳未満の乳幼児がかかりやすいです。

**症状:** 口腔粘膜や手足などに2～3mm程度の水泡性発疹が現れます。38～40度の発熱。嘔吐、下痢が起こることもあります。まれに髄膜炎や脳炎などの合併症を発症することもあります。

**感染経路:** 飛沫感染、経口感染、接触感染。咳の飛沫や便からも感染します。また、症状が出た最初の週の感染力が最も強いようです。

#### ★咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスに感染することで発症する病気です。

**症状:** 38度～39度の高熱が出るのが特徴。咽頭痛みや結膜炎などの症状も現れます。

**感染経路:** 飛沫感染と接触感染です。プールでの接触やタオルの共用などで感染することもあるため、別名プール熱とも呼ばれています。

#### ★溶連菌感染症

溶血性連鎖球菌を病原体とする感染症です。

**症状:** 扁桃炎や伝染性膿痂疹（とびひ）、中耳炎、肺炎などさまざまな症状が現れます。発熱やのどの痛み、リンパ節炎などが生じるほか、舌が莓状に赤く腫れ、全身に鮮紅色の発疹が出るのが特徴です。伝染性膿痂疹の症状としては、発症初期に水ぶくれがみられ化膿したりかさぶたを作ったりします。

**感染経路:** 飛沫感染や接触感染。食品を介して経口感染することもあります。

#### ★流行性角結膜炎

アデノウイルス8型が主な病原体とされています。伝染性の角膜炎と結膜炎が合併して発症する眼の伝染病です。

**症状:** 目の充血や目やに、まぶたの腫れなどが主な症状です。幼児の場合は目に膜が張ることがあり、片方の目で発症した後もう片方の目に感染することもあります。

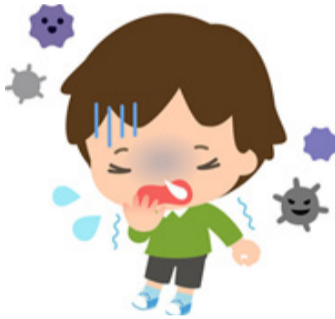
**感染経路:** 飛沫感染や接触感染。プール施設内での感染が多く見られ塩素消毒の不十分なプールの水やタオルなどを介して感染することがあります。

#### ◎感染症の予防には…免疫力強化！ 自然治癒力を高める！

- ・うがい、手洗い、マスクの着用。 ・水泳の前後には必ずシャワー、洗眼を。
- ・タオルの共用は避けましょう。 ・ミネラルや栄養バランスの摂れた食事を取ること。

#### ◎かかってしまったら…注意点！

1. 水分補給：脱水症状に気をつけて。
2. 食事：口や喉が痛いときは、喉越しがよく柔らかいものを。
3. 消毒：ウイルスは、便などの排泄物、家具の表面などに残っているので要注意。



### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『とうもろこしのチヂミ』

とうもろこしには炭水化物、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。野菜の中ではカロリーや糖質は高めですが、健康を維持するために役立つ栄養素がバランスよく含まれています。

#### 【材料（2人分）】

とうもろこし（生）；2本 ごま油；適量

①（小麦粉；大さじ5 片栗粉；大さじ3 水；100cc

鶏ガラスープの素；小さじ2 砂糖；小さじ1）

#### 【作り方】

- ①とうもろこしは芯にそって包丁を入れ、実をそぎ落とす。
- ②ボウルに①を入れ、粉っぽさが無くなるまでよく混ぜる。
- ③②にとうもろこしを加えてざっくり混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を丸く落とし入れ、蓋をして中火で焼きこんがり焼けたらひっくり返して蓋をして中火で焼く。（片面約4～5分ずつ）
- ⑤両面こんがり焼けたら完成。



### 危機一髪・すんでのところで大惨事に！

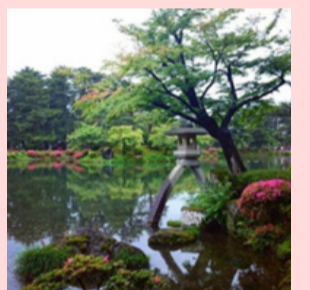
柔らかな初夏の日ざしが心地よいこの頃ですが、皆様お元気でしょうか。

5月の連休、今まで機会がなくて行けてなかった金沢へ主人と一緒に掛掛けてきました。走行距離1,000キロ片道7時間以上かかる強行スケジュールの中、サスペンスドラマなどでよく登場する「東尋坊」を皮切りに、日本屈指の名庭園「兼六園」、風情ある街並みの「ひがし茶屋街」、金沢の美味しいもの大集結の「近江町市場」と足を運び、夜は地元の銘酒「黒帯」を冷酒でいただき、久しぶりの休暇を満喫させていただきました。

帰りは京都に入ると、連休ということで車の台数が増え始め、大渋滞に巻き込まれ、このままでは予定通りに帰りつかないと心配し始めた途端、携帯から「地震速報」大音声にびっくり。能登方面で震度6強の地震があり、大被害とのこと。車で走行していても揺れを強く感じるほどで、出発が遅れていたら確実に大地震に巻き込まれ、動きがとれなかったのでは！難を逃れることができて本当に良かったと冷や汗を流しつつも何とか無事に帰宅でき、ほっと胸をなでおろしました。

ずっと運転し続けてくれた主人に心から感謝し、私にとっては今回の金沢行きは思い出深い、強く記憶に残る旅行となりました。

由紀子



### \* 6月のイベント情報 \*

#### 『ファーストサマーセール』

期間 6月19日（月）～21日（水）

5,000円以上お買い上げの方に

“ツインネックファン”プレゼント！！



#### 『わくわくフェア』

期間 6月1日～7月31日

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に豪華景品が当たる！

\*レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に、DMハガキが届きますのでご持参下さい。

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

木洩れ日のまだらに射せる道の辺に  
地蔵はおはす藤の花咲き

堀江市清 遺歌集より