

Health tips

健康のツボ

夏号

Vol.82

Summer 2019



株式会社 福岡保健企画

今月の
ツボ

夏に流行る子どもの病気

サブメイン

夏バテの症状とその対策 p4

トピックス

春のウォーキング
新入職員紹介 p7

薬局紹介

かもめ薬局 p8

「博多祇園山笠」(福岡市)

770余年の伝統を誇る「博多祇園山笠」は、福岡市博多区で7月に行われる祭で、博多の総鎮守・櫛田神社にまつられる素戔鳴尊(祇園宮)に対して奉納される神事であり、国の重要無形民俗文化財です。祭りの後半は20数名の男達によって博多の町を疾走する「昇き山」は、まさに豪快雄壮で見物です。

福岡保健

検索

<https://www.fhkph.co.jp/>

特集

夏に流行る子どもの病気

～夏かぜ～

「かぜ」とは、気道に炎症が起こり、鼻水、咳、くしゃみ、のどの痛み、発熱などが見られる病気の総称です。かぜのうち、夏に流行するものが「夏かぜ」と呼ばれます。

夏かぜの原因は、暑さや湿気を好むウイルスです。子どもに多く見られるのは、「手足口病」、「ヘルパンギーナ」、「咽頭結膜炎(プール熱)」の3種類です。

手足口病 エンテロウイルス

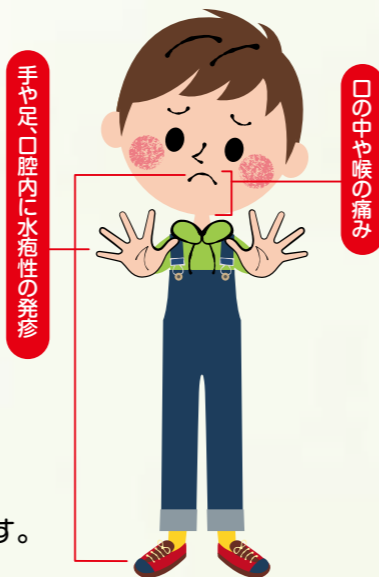
かかりやすい年齢 2～3歳

感染経路 飛沫感染、経口感染

潜伏期間 3～5日

病状 手のひら、足、口の粘膜に米粒ぐらいの水疱ができます。熱が出ることもありますが、それほど高熱にはならず、3～7日で自然に回復します。

治療 特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見ます。口の中が痛むので柔らかい食べ物と水分補給が必要です。



ヘルパンギーナ エンテロウイルス

かかりやすい年齢 0～4歳

感染経路 飛沫感染、経口感染

潜伏期間 2～7日

病状 突然の発熱に続いて、のどの粘膜に赤い小さな水疱ができ、強い痛みを伴うこともあります。多くは2～4日で解熱し、水疱もやがて消失します。

治療 特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見ます。口の中が痛むので柔らかい食べ物と水分補給が必要です。



咽頭結膜炎(プール熱) アデノウイルス

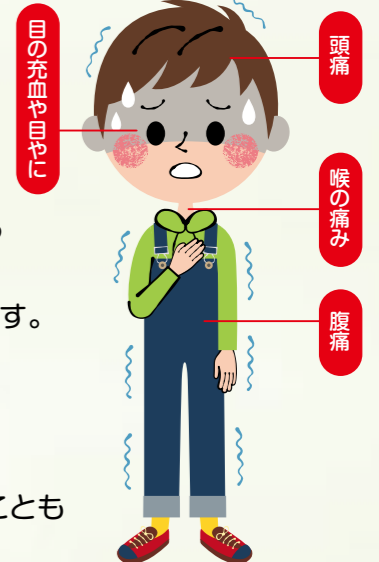
かかりやすい年齢 1～5歳

感染経路 飛沫感染、接触感染

潜伏期間 5～6日

病状 39～40度の高熱が出て、ほぼ同時にのどの腫れや目の充血、目やにが見られます。発熱は3～7日、のどの痛みは3～5日程度持続します。プールの水を介して感染することもあるため「プール熱」とも呼ばれます。

治療 特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見ます。目の症状が強い時には眼科的治療が必要になることもあります。



夏かぜの予防

非常にうつりやすいので、慎重な対処が必要です。

- 目やにからの接触感染もあります。タオルなどを共用するのはやめましょう。また、家ではタオル、洗面器、食器などを家族と共用せず、大人も手洗いをこまめにしましょう。
- 流水と石鹸による手洗い、うがいをするのが大切です。
- プールからあがった時は、シャワーを浴び、目をしっかり洗い、うがいしましょう。
- 便にもウイルスがいます。排泄後、おむつ交換の際は手袋を使用し、後の手洗いには十分注意してください。



登園・登校

プール熱は、学校保健法における第二種伝染病に指定されており、症状が無くなった後、2日経過するまでは出席停止となります。手足口病、ヘルパンギーナについて一定の基準はありませんが、症状が回復するまでは登園・登校はしないようにしましょう。登園・登校については、主治医・園・学校とよく相談してください。

「夏かぜ」には水分補給で脱水を予防することが大事

ウイルスが原因の夏かぜの場合、治療は対症療法に限られます。病院で処方される薬もつらい症状をやわらげるためのもので、病気そのものを治すものではありません。回復を待つあいだ、最も注意したいのが脱水の予防です。お子様は口の中やのどが痛むと飲んだり食べたりするのを嫌がる場合があります。食事は無理にとらなくても構いませんが、水分は欲しがらなくてもこまめにとらせましょう。

水分補給には水や麦茶など甘くないものが適していますが、食事がとれない場合は、糖やナトリウムを補給することができる子ども用の経口補水液を利用するとよいでしょう。

夏バテの症状とその対策

夏バテ対策

冷房温度をうまく調節する

外との気温差を5℃以下にしましょう。急激な温度差は体力を消耗させ、夏バテの原因になります。さらに冷房の効きすぎた部屋にいますと、そのストレスから自律神経がうまく働かなくなり、胃腸の不調や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。



バランスのよい食事を摂る

豚肉やウナギなどのビタミンB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材を摂りましょう。また、さっぱりした食事を選んでそうめんなど冷たい麺類ばかりを食べていると、ビタミンやミネラルが不足しがちです。食事だけでは必要な栄養素がとれない時や、疲労感が続くという時にはお薬を服用してみるのも一つの手段です。ビタミンB1、B6、B12が配合されたビタミン剤や栄養ドリンクや漢方薬などを活用してみましょう。



こまめな水分補給をする

およそ1日に1.2リットルの水分が必要です。こまめに水分を補給しましょう。のどが渇いた時にはすでに水分が不足しています。特に起床時と入浴前後は忘れずに水分補給しましょう。ただし、アルコールやカフェインを含む飲料は避けて下さい。汗をかいたらスポーツドリンクなどで水分とともに、ミネラルなども補給しましょう。



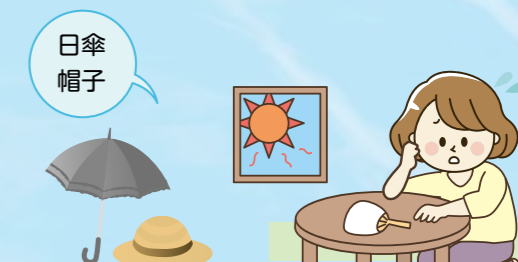
十分な睡眠をとる

日中の疲れを取るには睡眠が一番です。早めに就寝して十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がけましょう。寝る30分～1時間前にぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックスし、自律神経の働きを整えると寝付きも良くなります。



日中の外出を避ける

暑さの厳しい日中の外出はできるだけ避けましょう。外出するときは日傘や帽子を使いましょう。



夏バテとは

「夏バテ」とは、「夏に疲れ果てる」が短くなって「夏バテ」と呼ばれるようになったそうです。夏の蒸し暑さによる不調は、夏バテ以外にも「夏負け」「暑気あたり」などと呼ばれています。日本の夏の特徴は高温多湿。カラダには健康のために最適な温度・湿度がありますが、高温多湿な状態では汗をかくことで体温を一定に保とうとします。しかし、大量に汗をかくと水分だけでなく、ナトリウムやミネラルなど、体にとって必要な栄養素も多く排出されて脱水状態になってしまいます。また、真夏の屋外の気温や湿度と、空調のきいた屋内との気温や湿度の差によって、交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。この状態が続いてさまざまな症状が現れるのが夏バテです。



夏バテのさまざまな症状



胃腸の健康が大切

カラダの中で夏の高温多湿によって一番ダメージを受けやすいのは胃腸だと言われています。胃腸はカラダを支える、元気の要です。胃腸が健康に働くと、エネルギーがしっかり製造され、カラダは元気に動き、やる気もみなぎります。胃腸が弱った状態ではエネルギーが作れず、元気もやる気も出せなくなります。また疲れを解消するためのエネルギーも不足し、疲れがなかなか取れず、だるさを感じるようになるのです。中国では胃腸が弱ったときやカラダが疲れたときには朝鮮人参を飲み、健康なカラダに整える習慣があります。



胃腸を健康にする漢方薬

人参が配合された漢方薬

補中益気湯 (ほちゅうえきとう)



人参養栄湯 (にんじんようえいとう)



六君子湯 (りっくんしとう)



清暑益気湯 (せいしょえきとう)



人参が配合されてませんがオススメ

五苓散 (ごれいさん)



精神病や高血圧の方は朝鮮人参を使用する前にかかりつけの医療スタッフにご相談ください。

Point

夏バテと丑の日

土用の丑の日は、うなぎを食べる習慣でおなじみです。これは平賀源内が、うなぎ屋の広告として考案したのが始まりとされています。しかし現在では、夏場にうなぎを食べるのは、栄養学的に理にかなっていることが分かっています。うなぎには、疲労回復に欠かせないビタミンB群が多く含まれているので、夏バテの予防に有効だといえます。さらに、免疫力を高めるビタミンAも多く、夏カゼなどの感染症の予防としても効果的です。



春のウォーキング

5月18日(土)

五ヶ山ダム(福岡県那珂川市)にてウォーキングを行いました。当日はあいにくの雨天となりましたが、皆さん元気にお集まりくださいました。

目的地に着く頃には皆さんの願いが叶い、雨は止みました。少しコースを変更し、ダム周辺を歩くことにしました。

迫力のあるダムを眺めながら往復1キロ、雄大な自然の中、参加者全員で集合写真を撮り、会話をしながら楽しい雰囲気の中で歩くことができました。



バスの車内で恒例のビンゴゲーム!! 大いに盛り上がりました。



雄大な景色がきれいでした!!

久薬剤師による「疲れ目の原因と解消法」の講義も行いました。参加者の皆さんも疲れ目を感じるようでも真剣に聞き入り改善マッサージの紹介の際には実際にツボを押したりしていました。



新入職員の紹介



かどわき せいわ
門脇 誠和

今年4月より晴れて薬剤師となりました。まだまだ半人前の私ですが、ちどり薬局で修業を重ねていち早く一人前の薬剤師となれるよう毎日頑張っています。好きなものはうどんです。どうぞよろしくお願ひします。





諸岡 真紀 (事務員) 中嶋 秀樹 (薬剤師) 田中 雅史 (薬局長) 上野 恵理 (事務員)



かもめ薬局は室見川沿いから少し入った福岡市西区福重にあります。地域の皆様のかかりつけ薬局としてお薬をお渡しするだけの場所ではなく、お薬をきっかけに皆様の健康をサポート出来るような場所になるように努めています。

薬剤訪問にも力を入れており、西区内はもちろん、中央区・早良区・城南区まで幅広く対応しています。患者様の状態や生活環境に合わせた処方提案を行う等、患者様が安心して服薬していただけるようにお手伝いしております。

不安に思うことや
 疑問に思っていることは
 お気軽にご相談ください。

平和アクションプラン2019

たくさんの平和メッセージをありがとうございます



『平和の町で楽しく元気に!!』

植山 華さん (11歳) の作品

今年の4月から平和へのメッセージを募集したところ、たくさんのメッセージが集まりました。最優秀賞に輝いたメッセージをうちわにプリントして各薬局で配布します。



たくさんのご応募
 ありがとうございました。

