



平成28年 6月 1日 発行

かわらばん

第204号

編集・発行

大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター

大阪府羽曳野市はびきの3丁目7-1

TEL : 072-957-2121

FAX : 072-958-3291

H P : <http://www.ra.opho.jp>

E-mail : kokyucen@ra.opho.jp



夏の感染症にご用心

診療局長 笹部 哲生

インフルエンザのシーズンが終息し、気候の良い今は感染症にとっては小休止というところでしょうか。しかし、じめじめした梅雨、暑い夏がやってくるのはもうすぐです。気温の寒暖差が大きく、体調をくずしがちのため免疫機能が衰え、感染症にかかりやすくなる時期でもあります。そこで今回は夏の感染症についてお話ししますので予防、悪化の防止にお役立てください。

〈大人も子供もかかる感染症〉

・ 食中毒

冬に流行する感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の食中毒ですが、夏にはサルモネラや腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などの細菌性の食中毒が要注意です。これは、気温が高くなると菌の繁殖が活発になるためです。腹痛、下痢、嘔吐が主症状です。予防には清潔な調理環境、食品の十分な加熱、念入りな手指洗浄が肝心です。

・ 流行性角結膜炎

目やに、結膜充血を主症状とする感染症で、原因はアデノウイルスによります。感染力は強く家族内感染がよく起こります。眼からの分泌物が手を介してうつりますので、予防は手指洗浄に尽きます。

〈子供に多い感染症〉

・ ヘルパンギーナ

高熱、咽頭の水泡を主症状とするウイルス感染症です。食欲低下、脱水を来すことがあり水分補給に注意してください。

・ 手足口病

手のひら、足の裏、口内の水泡が主症状のウイルス感染症です。口内に痛みがあり食欲不振になりやすいので、水分栄養管理が必要です。

・ 咽頭結膜熱（プール熱）

発熱、咽頭痛、結膜炎などの症状の他に嘔吐下痢なども見られるアデノウイルス感染症です。プールの水や、飛沫により感染します。のどの強い痛みを訴えますので、水分栄養管理にお気をつけください。

ほとんどが飛沫感染（接触感染）ですので清潔な環境と手指洗浄が予防の必須です。また、悪化の防止には十分な静養が肝心です。感染症の症状が出たときには、人にうつさないことを第一に考え、外出を控えてください。



女性の更年期以降の生活の質の向上のために…

産婦人科副部長 永井 景

更年期は今まで体を色々なことで守ってきた女性ホルモンがなくなることによって、様々な変化が体に起ります。顔のほてりや発汗など更年期障害も重症であれば生活に支障をきたすので、治療対象となりますが、実は健康寿命に関係するもっと重要な問題があります。それが、骨粗鬆症と高脂血症です。骨粗鬆症は骨量が減少し、密度の少ない骨になってしまい骨折しやすくなってしま病気です。女性ホルモンがなくなり、骨からカルシウムが離れやすくなってしま病気が主因です。腰の骨が圧迫骨折

といって縦につぶれてしまうようなことがおこれば最悪、足が動かなくなってしまうかもしれません。高脂血症も女性ホルモンが出なくなってしまう疾患です。高脂血症を放置すれば、心筋梗塞や脳梗塞などになってしまいます。日本は世界的な長寿国となりましたが、寝たきりの老人が多いことも知られています。せっかく長生きしても、自分らしく生きられなければ…ということで最近「健康寿命」という言葉がよく言われるようになりました。ホルモン剤を含め様々な薬や生活スタイルの指導によって健康寿命を延長することが今後、高齢化社会を迎えた日本には特に大事になってきます。このように女性のライフサイクルに合わせた管理を行うのが、女性医学で、新しい産婦人科学の柱として注目されています。健康診断の結果なども一度、産婦人科にもご相談下さい。

<薬局シリーズ ⑥> お薬の管理について ～お薬の飲み忘れを防ぐには～

薬局 主任 □分田 章典

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を改善するお薬は、毎日飲み続けることで効果が出てきます。しかし、病気を意識するような症状が少ない為、ついつい飲み忘れたり、きちんと飲んでいてもはっきりとした効果がわからない為に飲むことをやめると、病気の悪化や重大な合併症が引き起こされることがあります。

飲み忘れのタイプ別に改善できる工夫がありますので、なぜお薬を飲み忘れてしまうのか考えてみましょう。

①お薬の種類が多すぎて飲むのが面倒な場合

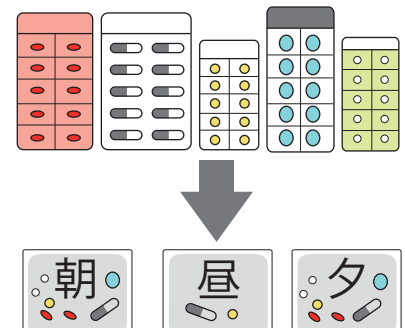
- 一包化にしよう！！

種類が多くて飲み方がわかりにくく飲み間違いをする場合は、「朝食後」「夕食後」など飲む時間が同じごとに薬を袋に小分けしてもらえます。これを「一包化」といいます。

お薬の種類（湿気やすいお薬など）によってはできない場合もあります。

- 配合剤を利用する！！

お薬の2種類以上の成分をあわせて1錠にした「配合剤」がありますので、お薬の数を減らすことができます。



②うっかり飲み忘れてしまう場合

- 飲む時間を毎日決まった行動に合わせる！！

朝食後や歯磨きの前後など、お薬を飲む時間を決まった行動と一緒にすることで意識できるようになります。

- 置く場所やピルケースなどを利用する！！

朝食をとる場所や洗面所など薬の置く場所を目につくところに決めたり、お薬を1週間分セットできるピルケースなど利用することで飲み忘れの確認ができます。

これら以外にも、飲み忘れる原因は様々あり、お薬の管理方法も上記以外にもありますので、飲み忘れ等が起こりやすい場合は一度かかりつけ医や薬剤師にご相談下さい。

◆◆◆6月の教室案内◆◆◆

- ◆カンガルー教室 6月1・8・15・22・29日 午後1時30分～ 第1会議室
 - ◆アトピーカレッジ 6月3日②・10日①・17日②・24日② 午前10時～11時（都合により変更あり）
 - ◆乳幼児アトピー教室 6月3日①・10日②・17日②・24日② 午後2時～3時（都合により変更あり）
- ①は第一会議室、②は第二会議室になります