

活動的になるのは人間だけじゃない!

5月は週末やGWを利用してアウトドアへ出かける予定を立てている人も多いのではないのでしょうか?



でも、これからの季節、活動が活発になるのは、人間だけでなく虫も一緒です!!

なかには、人命をおびやかすような虫もいるので、注意が必要ですよ~!!

最近、問題になっているのがマダニやツツガムシといった「ダニ」による被害です。



草むらや藪の中など、野山に多く生息しており、キャンプなどのアウトドアレジャーで被害報告が相次いでいるそうです。

これらのダニ感染症は、ともに数日の潜伏期間の後に頭痛や悪寒、倦怠感といった症状が出ますが、単なる風邪と勘違いしてしまうことも多いので注意が必要です! 重篤な症状に陥ったり、死に至る場合もあるそうです!

予防策は?

野山に入るときの服装は、長袖シャツ、長ズボンを着用のうえ、帽子も絶対に必要で、できれば、手袋もした方が良いでしょう。

それでも肌が露出してしまう部分には、必ずダニにも効果のある防虫スプレーを使用すると共に、地面に直接座ることや脱いだ衣類を地面に置くのも避けましょう!!

もしものときは?

たいていは噛まれている最中か、噛まれた後に気づきますので、もし、噛まれている最中に気づいても、無理に剥がしたり、つぶしたりしてはいけません...

ダニの口だけが皮膚に残ったり、傷口から菌が体内に侵入してしまったりすることがあるからです。

もし、噛まれたことが分かったら、そのままできるだけ早く病院に行きましょう!!

せっかくのお出かけで感染症にかか



ってしまったら、後悔しか残りません... 予防対策を万全にして、これからの野外レジャーを楽しみたいですね!

もともとは女性が主役だった!?

『5月5日は何の日?』と聞かれたら『こどもの日』と答えるのが当たり前ですが、5月5日にはいろいろな歴史があったのです!

5月は田植えの月であり、その昔、田植えは神聖な行事だったため、若い女性(早乙女)がするものでした。



女性は、菖蒲や蓬で屋根を葺いた小屋に前夜からこもって過ごし、菖蒲酒をのんで穢れを祓い、神聖な存在になったのです。

女性にとっては、堂々と休める嬉しい日でもありました。

その後、鎌倉~江戸時代にかけて武士の力が

強くなると「菖蒲」が武を尚(たつとぶ)「尚武」や「勝負」に通じ、葉の形が剣に似ていることから、兜に菖蒲を飾ったり、流鏝馬(やぶさめ)をするようになり、江戸時代には鯉のぼりも登場し、男の子が強く逞しく成長して立身出世することを願う行事として定着します。

そして昭和23年、子供の幸せを願う「こどもの日」となります。

こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる... 現代では、男女の別はありません。

こうして、女の子のため→男の子のため→こどものためと変遷してきました!!



わかちあい通信

ふくおか耳鼻咽喉科 ニュースレター

第41号 発行日 2013年5月7日



風疹万全対策・万全予防を!

風疹の流行が過去最高のペースで広がっていますが、風疹とは一体どのような病気で、何が怖いのでしょうか?

【主な症状は?】

主な症状は、発熱とその翌日くらいに小さくて細かい、赤い発しんが顔から始まり、全身一気に広がります。

また、耳の後ろや後頭部のリンパ節が腫れて、痛むこともあります。

他にも、目が充血したり関節痛を訴える人も多いということです。

大人の患者の3割に39℃以上の高熱が出たという報告があります。

【「子供の病気」ではない!

大人の重症例も!】

「風疹は子供がかかる病気」だと思って油断してはいけません。

成人の風疹の多くは、1週間程度で症状が治まると言われていますが、中には風疹のウイルスによって脳に炎症が起きる「脳炎」と診断されたケースもあります。

重症に至らないまでも、40℃近い高熱が数日間続いたり、血小板が減少して入院するケースもあります。

1週間ほど仕事ができなくなることが多いため仕事や生活にも支障が出てしまいます。

【発疹が出る前から感染力あり!】

風疹は、患者の咳や会話で飛び散る飛沫を介して感染します。

つまり、患者は、発疹が出る前後1週間風疹ウイルスを出しているということです。

また、風疹の免疫がない人の中に患者が1人いた場合、何人かの人にうつすかを示す指標では、

今月のハイライト

- ・風疹万全対策・万全予防を!...1、2P
- ・ふくおか耳鼻咽喉科のトピック!...2P
- ・知らぬ間に老化は進行している!?!...3P
- ・伝え方いろいろ!~電報編~...3P
- ・活動的になるのは人間だけじゃない!...4P
- ・もともとは女性が主役だった!?!...4P

インフルエンザは1~3人であるのに対し風疹は、なんと“5~7人”と言われています!

【妊娠中は特に注意!】

妊娠20週頃までの女性が風疹ウイルスに感染すると、お腹の赤ちゃんが目や耳、そして心臓に障害が出る「先天性風疹症候群」で生まれる可能性があります。

その確率は妊娠初期に感染するほど高く...

妊娠1ヵ月では50%以上。

2ヵ月で35%。3ヵ月で18%。

4ヵ月で8%というデータがあります。

妊娠している事に本人や周囲が気づかず「無警戒」な時期に感染してしまう恐れがあります。最近の報告では、身近に風疹にかかった人がいないのに、感染する妊婦が相次いでいます。

生まれてくる赤ちゃんを守るためには、多くの人々が風疹にかからないように、予防することが重要です!!



【1回かかったから大丈夫の誤解】

風疹に関するご質問やご意見で多く寄せられるのが「自分は子供の頃に風疹にかかったし、ワクチンの接種を受けた記憶があるので大丈夫」というものですが、本当に大丈夫なのか...?

続きはPage2へ▶

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
東海市加木屋町2-224-2
電話 0562-38-2800

風疹万全対策・万全予防を！

まず、予防接種については、1回の予防接種では、5%弱の割合で、ウイルスに感染するのを防ぐ「抗体」が体の中で十分作られないケースがあるということです。割合は少ないものの、確実ではないということです！！

また、過去に1度予防接種を受けたことがあっても、時間の経過にともなって「抗体」が減少することがあり、感染する可能性があるということです。

この為、今の子供達は、2回接種を受けてワクチンの効果を高めています。平成2年4月1日以前に生まれた人は、子供の頃に1回しか接種の機会がありませんでした。

今、23才以上の方です。専門家は『妊娠を希望している女性は、特に2回目を受けてほしい』と呼びかけています。

1度風疹にかかった人は、多くの場合『生涯風疹にかかることはない』と言われています。ただ、子供の頃、風疹にかかった記憶があるという方の中には、実際には「はしか」や「リンゴ病」など、別の病気だったのを本人や親が勘違いしているケースも少なくありません！

ある専門家が『風疹にかかったことがある』と答えた人の血液検査をしたところ、約半数が、実際には『風疹ではなかった』という調査結果があります。

以前は、医師が症状だけで風疹と診断するケースもあったため、診断が間違っていたこともあり得るのです！！

『昔1回かかったから』『予防接種を受けたから大丈夫』という「思い込み」には、くれぐれもご注意ください！



【なぜ20代～40代男性に多いのか？】

今年に入って国内の感染者は2000人を超え去年同時期の20倍以上と過去最悪のペースで感染が広がっています。

患者の8割近くが男性で、その大半が20代～40代です。

なぜ、この年代の男性に風疹患者が多いかというと、子供の頃、予防接種の対象ではなかったり、対象であっても受けていなかったりして、「抗体」がない人が多いためです。

●昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は特に注意してください。

中学生のときに、学校で集団接種が行われていましたが、対象は女子だけでした。

●昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれの人は男女とも要注意です。

この時期は、男女共に中学生のときに風疹のワクチンを接種することになりましたが、学校での集団接種ではなく、個別に医療機関に出向いて受けることになったため、この期間は男女ともに接種率が激減したのです。

●昭和62年10月2日～平成2年4月1日生まれの人は、男女とも要確認です。

男女共に幼児期に接種する機会があり、接種率は比較的高かったものの、受けていない人や1回の接種だけでは抗体が不十分な人もいます。

今年は、こうした20代～40代の間で、感染が広がっているとみられています。

皆様もくれぐれもご注意ください！！

◆現在は、ワクチンの効果を高めるため、1才と小学校入学前の2回、ワクチンを接種することになっています！

ふくおか耳鼻咽喉科のトピック！

- ★4/24 院内の大掃除、床の抗菌コートを行いました。
- ★5/2～5/6まで、GW休暇を頂きました。ありがとうございました。
- ★4才までのお子さんへ・・・1人で診察できたら、ガチャガチャできるよ！



知らぬ間に老化は進行している！？

人間の運動能力のピークは20才前後と言われ、そこから先は低下していく一方です・・・。



実際、膝痛や腰痛などの自覚症状が出てくるまでは、運動能力の低下について「ピンとこない」という人が多いのも現状です。しかし、今の体力をできる限り維持することはもちろんのこと、将来、自立した生活をできるだけ長く送るためにも、この「老化スピード」を遅らせたいですよ！！



そこで、オススメなのが・・・

「インターバル速歩」です！！

これは、ややキツイと感じるぐらいの早歩きを3分続けたら、普通の速さのウォーキングに切り変えて3分歩くという、「速い」と「普通」を交互に繰り返すウォーキングのことです。



こうした高負荷の運動を定期的に行うことで、細胞の遺伝子レベルでも良い変化が生じ、若返りに繋がるそうです。

運動後60分以内に、アミノ酸バランスの良い牛乳などを200～600cc飲むと、尚良いそうです！

最初は、1日のトータル歩行時間が、12分（3分の速歩と普通歩行を各2回）ぐらいから始めるのが基本で、毎日歩けない人は、1週間のトータルの速歩時間が、60分位になるように設定すると良いそうです！

毎日の運動の中に「高負荷」が加わることで結果的に筋量の『維持＝体力低下の抑制』につながるというメカニズムです！！

「ちょっとキツイ」運動を毎日きちんと続けるのは簡単ではないですが、インターバル速歩なら、運動の苦手な人でも続けやすいですよ！

気づかないうちに着々と進んでいる「老化」と戦い、いつまでも健康な体でいられるために、今、何かを始めることで、まったく違う10年後、20年後が見えてくるはずですよ！！

伝え方いろいろ！電報編

メールの普及によって、いつでもどこでも誰にでも、即座に連絡が取れるようになった現代ですが、電報を使ったことありますか？
もはや、私達が電報を意識するのは、結婚式の祝電くらいでしょうか（笑）
そもそも電報をどうやって申し込むのか、知らない人も多いのでは？
かつては電話で『115』をまわして、オペレータに1文字ずつ文章を伝えていたのが、現在は各種電話に加え、ファックスやインターネット、一部のコンビニからでも申し込みができ、3時間位で先方に届くそうです。
利用者数は減っているもの



5月の第2日曜日は母の日！ 6月の第3日曜日は父の日！

普段は、電話やメールで済ます感謝の気持ちも、電報を使えば印象が強く残る・・・かもしれませんよ！！



の、それでも年間2000万通の電報がやりとりされているそうですよ！
その背景として『言葉のギフト』として形に残したいという想いと、伝えたい気持ちをより伝えたいという気持ちからまだ私達の心の奥底に宿っているのでしょうか・・・。
また、メールが普及している現代だからこそ、電報による通信手段には、インパクトがありますよね！