

脳トレにチャレンジ!!

コーヒー文化はこの方のお陰!?

コーヒーの起源には諸説ありますが、そのひとつとして知られるのが、エチオピア説です。山羊飼いの少年カルディは、牧場の山羊たちがコーヒーの赤い実を食べると元気になることに驚き、修道士にそのことを告げました。以来、修道士は夜の長い祈りの時の眠気覚ましとしてコーヒーを口にするようになったそうです。

さらにもうひとつ有名なのが、アラビア説。イスラム教の若い僧オマルが、イエメンで病に伏していた王女を祈祷で救ったところ、王様に嫉妬されて山に追放されてしまいます。

空腹に耐えかねた僧が、山中で鳥が食べていた赤いコーヒーの実を煎じて飲むと、みるみる元気になったことから、コーヒーが秘薬として広まったという説です。



やがてコーヒーはヨーロッパに伝わり、ローマ教皇クレメンス8世がコーヒーの美味しさにベタ惚れし、ヨーロッパ中に大流行したといわれています。今やコーヒーの消費量はヨーロッパ諸国が世界全体の約3分の1を占めていますが、もし時のローマ教皇がコーヒー党でなかったら、コーヒー文化の歴史は、今と全然違うものになっていたかもしれませんね!

脳トレ漢字テスト!

下記のマスに1字の漢字を入れて、4つの熟語を完成させてください。

1	特	2	記	3	経	4	研
速	<input type="text"/>	収	<input type="text"/>	履	<input type="text"/>	補	<input type="text"/>
	略		浴		然		理
	撃		力		史		正

脳トレ並び替えテスト!

ひらがなを並び替えると単語になります。その単語を当ててください!

- | | |
|---|--|
| 1) 「にやまおん」
答「 <input type="text"/> 」 | 6) 「らおたじいそう」
答「 <input type="text"/> 」 |
| 2) 「えんかてん」
答「 <input type="text"/> 」 | 7) 「びせこうんはな」
答「 <input type="text"/> 」 |
| 3) 「さべるすり」
答「 <input type="text"/> 」 | 8) 「しきけやおば」
答「 <input type="text"/> 」 |
| 4) 「たういいつかふ」
答「 <input type="text"/> 」 | 9) 「かせんこうとり」
答「 <input type="text"/> 」 |
| 5) 「ぎよくいきんす」
答「 <input type="text"/> 」 | 10) 「だじやいもんき」
答「 <input type="text"/> 」 |

※小文字もふくまれているよ!

~漢字テスト正解~ : 1) 攻 2) 入 3) 歴 4) 修

わかちあい

第115号 2019年8月

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科 ニュースレター



今月のハイライト

- ・手足口病とは?.....1、2P
- ・各院のトピック!.....1P
- ・注意喚起!~これからの台風に備えて~2P
- ・お腹もダイエット!.....3P
- ・セルフストレスチェック!.....3P
- ・脳トレにチャレンジ!!.....4P

手足口病とは?

手足口病は「エンテロウイルス」というウイルスが原因となる感染症です。主に5才以下の乳幼児を中心に夏に流行し、風邪症状と手、足、口などに発疹が出ます。幼稚園・保育園などの集団生活の場や家庭内で広く感染するため、幼いお子さんのいるご家庭では気をつけたい病気のひとつです。

【感染経路】手足口病の感染経路は、**接触感染**と**飛沫感染**が知られています。

◆**接触感染**: 手や足にできた水疱の内容物や便に排泄されたウイルスが手などを介して感染します。

◆**飛沫感染**: 咳やくしゃみに含まれるウイルスによって感染します。

【流行時期や好発年齢】毎年5月頃より増加し始め、7月頃にかけてピークに達し、9~10月にかけて減っていきます。5才以下の乳幼児に多く発症します。

【症状】発熱、咳、鼻水、嘔吐や下痢などの風邪症状と、その名の通り、手・足・口に発疹が現れる点特徴です。発疹は肘・膝・お尻にも出ることもあります。通常、症状は3日~1週間程度で回復します。

【治療】手足口病は、ウイルスに劇的に効く治療薬がなく、症状を和らげるための対症療法が基本です。なので、症状が重くなければ自宅療養で回復します。しかし、口の中の発疹がひどく、食事や水分補給がうまくできず、脱水がひどい場合は、入院が必要となる場合があります。髄膜炎(すいまくえん)・急性脳炎などの合併症が心配される場合も入院を要します。病院でも基本的に対症療法を行います。脱水が高度な場合には点滴で水分を補給し、高い熱でぐったりしていれば解熱剤を使用します。

【家庭でできる対処法は?】手足口病は、エンテロウイルスが原因の感染症です。ウイルスには抗生物質が効かず、特効薬がありません。基本的に症状の軽い病気のため、他の風邪をひいたときと同じように十分安静に過ごしましょう。熱が高く、ぐったりする場合は、市販の解熱鎮痛剤を服用してもかまいません。手足口病によって口の中に発疹ができた場合、時に発疹は痛みを伴うため、食事や水分補給が困難になることがあります。

子どもの場合、年齢が低いほど体内の水分量の割合が多く、脱水によるダメージは大きくなってしまいますため、お子さんが水分補給をうまくできずぐったりしている場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

【手足口病にかかった時の食事の工夫】口の中にできた発疹が痛みを伴う場合、子どもは普段のように食事をとることが難しく、嫌がる場合があります。その場合は無理に食べさせず、刺激が少なく柔らかい食事(おかゆ、うどん、雑炊など)にするなど工夫をし、水分補給をきちんとしてあげることが大切です。

＜家庭内感染を防ぐために手洗いの徹底を!＞

手足口病は症状が落ち着いたあとも2~4週間ほどからウイルスが排出され続けます。そのため、子どもに排便後の手洗いを徹底させること・(乳幼児の場合であれば)おむつ等を適切に処理し、保護者の皆さんも手洗いを徹底することが大切です。

Page2へ続く<



【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★8月1日(木)よりWebでの予約開始時間が早くなります。午前は7時~11時30分、午後は14時~18時30分に変更となります。
- ★8月7日(水)~14日(水)まで夏季休暇です。
- ★9月18日(水)は臨時休診となります。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★8月15日(水)~22(水)まで夏季休暇です。
- ★看護師 正社員1名募集中です。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

手足口病とは？

【合併症について】

◆急性髄膜炎、急性脳炎のリスク：手足口病の症状がひどくなると、まれに合併症をひきおこすことがあります。代表的なものとしては髄膜炎（ずいまくえん）や急性脳炎があげられ、高熱・頭痛・嘔吐や急性脳炎では、けいれんや反応が乏しくなる意識障害という症状が現れます。

ぐったりしている、お子さんの様子が普段と違う場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

◆爪の脱落：手足口病にかかったあと、1～2ヵ月後に爪がはがれる症状が、2009年以降報告されています。これは、エンテロウイルスのうちの一つである、コクサッキーウイルスA6型にかかった場合にみられます。爪がはがれた後に、新しい爪に入れ替わり、治ることが多いです。

＜家族の配慮が大切＞

～生後3ヵ月未満の乳幼児への感染を防ぐために～

生後3ヵ月未満の赤ちゃんが手足口病に感染すると重症化しやすく、髄膜炎（ずいまくえん）や心筋炎になってしまうことがあります。赤ちゃんがいるご家庭では、兄弟間で上の子どもが手足口病に感染した場合や、幼稚園・保育園での手

足口病の流行時には、接触する前の手洗いを心がけるなど、赤ちゃんへの感染を防ぐ配慮を心がけましょう。

【いつから登園・登校できる？】発熱や水疱が出る最初の数日は保育所や幼稚園、学校を休みます。解熱し、発疹も落ち着いてきたら登園・登校してかまいません。症状の軽快後に、医師の診断が必要な病気ではありませんが、場合によっては登園・登校許可証が必要なこともあります。

また、症状が治まったあとも、便からはエンテロウイルスが2～4週間は排出され続けるため、感染を拡げないように手洗いをきちんと行うことを心がけましょう。

【再感染の可能性】手足口病の原因となるエンテロウイルスにはたくさんの種類があります。一度手足口病にかかり、抗体が作られたとしても、次の流行時には、違う種類のエンテロウイルスによって手足口病に再び感染する可能性があります。一度かかったからもう大丈夫とせず、手足口病は2回以上感染する可能性がある病気であるということ覚えておきましょう。再感染を防ぐ意味でも、日頃からの手洗いが大切です。

お腹もダイエット！夏の腰痛解消ストレッチ！

ずっと同じ姿勢を続けていたりとすると、腰が重く感じられ腰痛予備軍が増えてきます。「まだ大丈夫」と思い何もケアをしないでいると、ある日突然激痛を伴うギックリ腰になる可能性も！

背骨は25個の椎骨でつながり、筋肉が支えています。かなり不安定な構造で上半身を支えている状態なのです。内臓疾患やストレスなどが原因になる場合もありますが、主な原因は下記2つです。

◆《**血行不良によるもの**》
◆デスクワークで同じ姿勢。冷え性。
◆キツイ下着をいつもつけている。

◆加齢や運動不足
◆筋力低下により、上半身を支えている力全てが腰にかかってしまう。この他にも体が硬い人は筋肉が緊張しやすく、血行不良気味に！

腰痛解消とお腹痩せ簡単ストレッチ！

同時に叶える簡単腰痛防止ストレッチをご紹介します。深い呼吸に動きを合わせ、リラクゼーションを行って下さい。腸の動きも活発にするので、便秘気味の方にも効果があります。硬くなっている腰が柔らかく伸びるイメージで行うと効果的です。



【1】正座になり、両手を床につけます。両手を前に伸ばし、うつ伏せになります。この時、かかととお尻はなるべくつけ、腰を伸ばすように意識しましょう。太ももの上で深い呼吸を8回繰り返しましょう。

【2】両手を後ろに伸ばし、手の甲を床に沈めるように、肩首の力を抜いて脱力。同じように深い呼吸を8回繰り返して、ゆっくりと起き上がりましょう。

注意喚起！～これからの台風に備えて～

毎年、日本列島にやってくる台風・・・。台風は熱帯の海の上で生まれる低気圧です。その熱帯低気圧のうち、最大風速がおよそ17m/s以上のものを「台風」と呼びます。台風の仲間である大型の熱帯低気圧は、世界の色々なところで生まれています。

台風は、事前に備えが出来る災害ですが、今から出来る準備はしっかり整え、危険から身を守りましょう！



①非常用品を備蓄する！

ライフラインが途絶えたときのことを想定して、非常用品を備えましょう。特に、断水に備えて飲料水の確保や浴槽に水を張るなど生活用水の確保、非常用持ち出し品の準備をしておきましょう。

②近隣の建物や道路を再確認！

土砂災害や鉄砲水になるか見分けるためには平常時と異常時で、濁流の流れる方向や速さの違いを普段から確認しておきましょう。

③床上浸水対策をする！

家財や家電などは浸水の被害を受けないように、高所や二階に移動させましょう。電気コンセントは漏電、ショート、関電など発生する可能性があるため、コンセントは抜きましょう。また、窓や網戸など補強しておきましょう。

その他にも、増水した用水路、海岸などは高潮の恐れがあるので、近づかないようにしましょう。

もちろん、危険な屋外での作業も絶対にやめましょう。外出は控え、台風情報などで確認しながら避難勧告が出た場合はすみやかに避難します。



大規模な災害が想定される場合は、一人ひとりが『自分たちの身は自分たちで守る』という意識を持って、早めに安全対策をするなど防災意識を高めることが重要です！！

セルフストレスチェック！～3つのR～

ストレス反応は「身体・心理・行動」に！

ストレス反応は、身体・心理・行動という3つの側面に現れるそうです。該当するものがないかをチェックしてみましょう！



【行動面に表れるストレス】

- 言い争いなどの攻撃的な行動が増える。
- 行動が過激になる。 涙もろくなる。
- 人や物に依存しやすくなる。
- 人と会うことを避けるようになる。
- ストレスを感じる場面を避けようとする。
- 年齢にそぐわない幼い行動が多くなる。

ストレスを解消するポイントは・・・
「3つのR」です！！

- ★休むこと！（レスト：Rest）
- ★気晴らしなどの楽しみを持つこと！（レクリエーション：Recreation）
- ★精神を安定させること！（リラクゼーション：Relaxation）

日頃から自分の身体・心理・行動に現れるストレス反応をチェックすることで、ストレス

【身体に表れるストレス】

- 食欲の変化がある。 動悸がする。
- 睡眠の変化がある。 めまいがする。
- 体の痛みがある（頭痛、腹痛など）
- のぼせる。
- 胃の痛みがある、便秘・下痢をする。

【心理に表れるストレス】

- 不安が強くなる。 緊張が続いている。
- イライラしやすくなる。
- 憂鬱で落ち込みやすくなる。
- 自分の感情がわかりにくくなる。
- 集中できない。
- 簡単なことができなくなる。
- 決断に時間がかかる。