



## 溶連菌感染症



溶連菌感染症は新学期の時期やゴールデンウィークの前後に流行する溶血性連鎖球菌が原因の感染症です。

- 症状** 熱や喉の痛みなど風邪によく似た症状とイチゴのように舌が赤くなるのが特徴（咳や鼻水はなし）。頭痛、腹痛、首筋のリンパ節の腫れも代表的な症状のひとつです。発疹が出たあとに落屑（皮むけ）といって指の皮膚がうすくむけてくることがあります。2～3週間程度でおさまります。
- 予防** ワクチンは開発されていないため、症状がでたら早めに受診！飛沫感染、接触感染するので手洗い、マスク、うがいなどが有効的な予防措置です。
- 検査** 『のど』についての細菌を調べます、5～10分以内に結果がでる迅速な検査です。陽性ならば一緒に遊んでいた兄弟やお友達への感染にも注意、できれば一緒に検査を受けましょう。
- 治療** 腎炎やリウマチ熱などの合併症を予防するためにも抗生物質を医師の指示どおり約10日間服用し、しっかりと治るまで治療をすることが大切です。お薬を飲み始めてから1～2日で熱が下がり、喉の痛みも1週間以内でおさまります。症状が消えても確実に菌を退治するためには処方された日数はきちんと飲みきるようにしてください。
- 食事** 『熱い』『辛い』『酸っぱい』といった刺激の強い食べ物は避けること。なるべくのどごしがよく、消化のよい食べ物にしてください。食事がつらいなら水分だけでもしっかりと。
- 入浴** 熱が下がればお風呂は問題ありません。

子供の病気とおもわれているこの溶連菌感染症ですが、**大人でも免疫力が低下しているとうつることがあります。**

発熱や下痢・嘔吐は症状がでないこともあります。代表的な症状はやはり咽頭炎と扁桃腺炎。

『のどが痛い！』と思ったときにご家族に溶連菌感染者がいた場合は早めの検査をお勧めします。

毎年この時期にお子様からの感染した方が来局されます。

そして、お子様よりも大人の方が症状が重い傾向がみられますのでご注意ください。



5月～8月までは紫外線が特に強くなります。

悪いイメージが多い紫外線ですが、

骨の健康に欠かせないビタミンDは紫外線を浴びることで体内で作られます。

（ビタミンDはカルシウムの吸収率を高めてくれます。）

日光にあたる機会が少ないと骨量は減少し、骨粗しょう症のリスクが高まります。

しみ、ほくろの原因になったり、浴びすぎると皮膚がんの危険性があることも事実ですが、

完全にシャットアウトするのではなく適度に浴びる生活をお勧めします。上手に日光浴しましょう☆



### ○5月8日『母の日』

母の日といえば赤いカーネーションですが、他にも感謝を表すのにぴったりなお花を紹介します。

あじさい：辛抱強い愛情、元気な女性、家族の結びつき

胡蝶蘭：幸福のおとずれ

百合：威厳、純潔、無垢

カサブランカ：雄大な愛、威厳、高貴



☆お知らせ☆

5月3日は休日当番につき  
通常どおり開局します。