



感染力に注意!

夏に増える『とびひ』

7月に入るといよいよ本格的な夏がはじまります。この時期に多くなる皮膚の病気が「とびひ」です。気温が高くなり汗をかきやすくなるので、細菌の繁殖力が強まり、特にかかりやすくなります。

とびひとは?

「とびひ」の正式な病名は「伝染性膿痂疹(でんせんせいのかしん)」といいます。

かきむしった手を介して、水ぶくれがあつという間に全身へ広がる様子が、火の粉が飛び火することと似ているため、「とびひ」と呼ばれています。

体の一部にできたものが
全身のあちこちに飛び火する

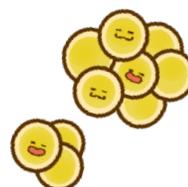


原因となるのは細菌

とびひは、虫さされやあせも、小さなケガから傷に細菌が入り込むことで感染します。人につる病気です。原因となる細菌は次の2つです。

◆黄色ブドウ球菌

(おとしよぐびどつきゆつきん)健康な人の皮膚の表面や鼻の中にいる常在菌(どこでもいる雑菌)です。傷口などから皮膚に入り込み、増殖するときに出す毒素がとびひ発症の原因になります。とびひの多くは、この細菌が原因です。丸い菌(球菌)がブドウの房のように集まっていることから、ブドウ球菌と呼ばれます。



◆化膿レンサ球菌

(かのうれんさきん)

健康な人の鼻の中やのどにいる常在菌です。傷口から皮膚に入り込み、とびひ発症の原因になります。A群β溶血性レンサ球菌(溶レン菌)とも呼ばれます。丸い菌(球菌)が数珠(じゆず)のようにつながっていることからレンサ(連鎖)球菌と呼ばれます。

とびひの種類

とびひには2種類あります。それぞれの特徴は次のとおりです。

◆水疱性膿痂疹

(すいほうせいのかしん)

水ぶくれができるもの。とびひの多くはこのタイプで、黄色ブドウ球菌が原因です。

膿(うみ)をもつようになり、破れると皮膚がめくられてただれます。

目・鼻・口のまわりから症状が出始めることが多く、やがて体のあちこちに広がります。

◆痂皮性膿痂疹

(かひせいのかしん)

かさぶたができるもの。化膿レンサ球菌が原因となりますが、黄色ブドウ球菌も同時に感染していることが多いです。リンパ節が腫れ、発熱やのどに痛みが出ることもあります。

とびひの治療

とびひの治療には、原因となる細菌を退治するために、主に抗菌薬(ぬり薬、飲み薬)を使います。また、必要に応じてかゆみを抑えるお薬(抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬)や患部を保護し、炎症を抑える薬が使われます。

口唇で気を付けること

◆口唇から皮膚を清潔に
手をよく洗い、爪は短く切っておきます。

◆患部を清潔に保つ

とびひになってしまったら患部を清潔に保つことが大切です。よく泡立ててやさしく洗い、シャワーで洗い流すようにします。



◆患部をかいたり、触ったりしない
とびひは患部を触った手を介してのあちこちに広がります。患部は触らないようにしましょう。



◆うつさないようにしましょう
家族同士などでお風呂に入ってしまうと、うつってしまいます。一緒にお風呂に入らないようにしましょう。

◆タオルは気を付けましょう

とびひはタオルや衣類からうつる可能性もあるため、家族や友達との共用は控えましょう。洗濯は一緒に行っても大丈夫です。



◆プールは控えましょう

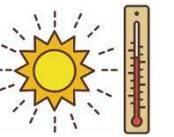
ほかの人につるのを避けるため、プール(水泳やプール遊び)は治るまで控えましょう。

とびひは、ひどくならないうちに治療を始めると、症状の悪化を防ぎ、早く治すことができます。気になる症状があれば、皮膚科や小児科を受診しましょう。

参考文献：マルホ皮膚疾患情報

(諏訪)

夏バテにどう用心？予防と対策



毎年夏になると、「なんとなく体調がすぐれない」「食欲が落ちる」「体がだるい」など、いわゆる「夏バテ」による不調を感じる方が増えてきます。

夏は、気温や湿度が高くなり、どうしても体調を崩しやすくなります。では、こうした夏バテを防ぐにはどうすれば良いのでしょうか。



夏バテのしくみと対策のポイント

私たちの体は、自律神経の働きによって守られています。暑い時には、汗をかいて熱を逃がすことで、体温を一定に保っています。しかし、真夏の暑い屋外と、冷やされた室内の温度差を繰り返して感じることで、自律神経の働きが乱れてしまいます。



こうした自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼします。胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てくるのです。

また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。

夏バテの予防には、日々の生活習慣を整えることが大切です。ぜひ、この機会に生活習慣を見直してみしましょう。

★ポイント①

温度差 体の冷やし過ぎに注意

屋外と室内の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度に注意して、体を冷やし過ぎないようにしましょう。エアコン温度の目安は25度〜28度です。

外出先などで温度調節が難しい時は、上着や膝かけなどを活用しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。

★ポイント②

正しい生活リズムと質の良い睡眠

規則正しい生活と、適度な運動を心がけ、生活リズムを保つようにしましょう。また、質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。

朝の過ごし方もとても重要です。起きてすぐに朝日を浴び、朝食を摂ることとで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。



★ポイント③

食事のバランス こまめな水分補給

夏は暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすい季節です。食欲が増すように工夫しながら、十分な栄養補給を心がけましょう。

水分は、のどの渇きを感じる前に、「早め」「こまめ」に摂ることが大切です。起床時や入浴後、スポーツ時には、意識的に水分を補給しましょう。



夏バテを予防する食事

暑い時期には、冷たい麺類などを食べる機会が多く、栄養が炭水化物に偏りがちです。夏バテ予防には、タンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して摂る必要があります。

特に、糖質をエネルギーに変えてくれる「ビタミンB1」は、疲労回復に欠かせない栄養素です。



また、トマト、枝豆、ゴーヤなど、ビタミンやミネラル豊富な旬の野菜や、食欲を増進させる香辛料や香味野菜を取り入れるのもおすすめです。

★夏バテ予防レシピ

うなぎのちらし寿司



〈材料〉(2人分)

- ・温かいご飯…2杯
- ・ウナギの蒲焼き…1/2尾
- ・キュウリ…1本
- ・ミョウガ…1本
- ・大葉…4枚

◎合わせ調味料

- 酢…大さじ2、砂糖…小さじ2
- 塩…小さじ1/3、白ゴマ…小さじ1

〈作り方〉

- ① ウナギはひと口大に切る。
- ② キュウリとミョウガ、大葉は千切りにする。
- ③ ◎をよく混ぜ、合わせ酢を作る。
- ④ 温かいご飯に②の合わせ酢、①のキュウリとミョウガ、白ゴマを加え、しゃもじで切るように混ぜて粗熱をとる。
- ⑤ 器に盛り付け、①のうなぎと大葉を乗せる。



夏バテ予防は、日々の生活習慣を整え、栄養バランスの整った食事を取ることが基本です。体を冷やし過ぎないことや、食事のコツも意識し、元気に楽しくこの夏を乗り切りましょう。



(杉山)

【参考資料】 大正製薬HP

編集後記

初めまして。2月よりあおば薬局太田店に入職しました。薬剤師の金井美津子です。

太田店に入職するまでは、埼玉県内の病院で勤めていました。今回、初めての薬局での勤務となります。慣れないことも多く、日々学ばせていただいております。



趣味は、バスケットボール観戦です。シーズン中はよく試合を観に行っています。応援するチームは群馬クレインサンダーズではないのですが、初めて太田アリーナに観戦に行った時は、会場の凄さに圧倒されました。患者さん一人ひとりに寄り添い、生活環境も含めた医療を皆様に提供していきたいように努めてまいります。どうぞよろしくお祈り致します。



(金井)