



夏に流行する感染症



感染症は冬に多いですが、夏に多く発生する感染症もあります。

子供の夏風邪とも言われている、ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱(咽頭結膜熱)。冬にも発生しますが、6月～10月に流行するH7等感染症(腸管出血性大腸菌感染症)について紹介します。

★ヘルパンギーナ

潜伏期間 2日から4日

○症状

突然の高熱と、のどの強い痛みが現れます。続けて口の中に小さな水ぶくれができ、やがてただれ

痛みによる不機嫌や食欲不振がみられ、脱水症を起こすこともあります。乳幼児に多い病気です。

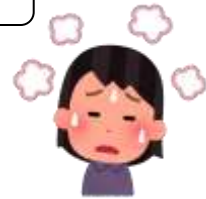
○感染予防対策

手洗い、うがいをしましょう。他の人とのタオルやハンカチの貸し借りは避けましょう。

おむつ交換など便を扱った場合、入念に手を洗いましょう。

○治療・登園 登校

熱、痛みなど、起きている症状に合わせて治療を行います。水分を十分にとりましょう。熱が下がって元気になれば登園、登校できます。



★手足口病

潜伏期間 3日から5日

○症状

手・足・口の中に小さな水疱ができます。また、かかった方の3分の1の方に軽度の発熱がみられます。

ごくまれに、髄膜炎などを起こすことがあります。

○感染予防対策

手洗いを徹底し、他の人とのタオルやハンカチの貸し借りは避けましょう。

おむつ交換など便を扱った場合、入念に手を洗いましょう。

○治療・登園 登校

自然に治癒します。喉の痛みや、熱が高い時は症状に合わせて対応します。解熱して1日以上経って、普段の食事ができる状態になれば登園、登校できます。

★プール熱

(咽頭結膜熱)

潜伏期間 5日から7日

○症状

39度から40度の発熱、その後、のどの痛み、結膜の充血、目やになどの症状が3日間から5日間程度続きます。



プールを介して流行することがあることから、「プール熱」と呼ばれます。現在の塩素消毒されているプールでは、感染しにくくなっています。乳幼児に多い病気です。

○感染予防対策

手洗い、うがいをしましょう。プールの前後にはシャワーを浴びましょう。

他の人とのタオルやハンカチの貸し借りは避けましょう。

○治療・登園 登校

熱、痛みなどの症状に合わせて治療を行います。熱などの主な症状が改善して2日経過すれば登園、登校できます。

★0-157等感染症

(腸管出血性大腸菌感染症)

潜伏期間 3日から5日

○症状

激しい腹痛、発熱、水様性の下痢、血便などがみられます。溶血性尿毒症症候群や脳症などの重篤な症状になることもありま



○感染予防対策

トイレの後や、調理の前後には必ず石けんで手を洗いましょう。加熱して調理する食品は、内部まで十分に加熱して食べるようにしましょう。

食品の保存温度や消費期限の表示を守りましょう。

生肉を焼くときのお箸と食べるときのお箸は別にしましょう。

調理の際に使用する包丁、まな板、食器などの調理器具は、清潔に取り扱きましょう。

○治療

安静にして身体を休め、水分を十分に補給し消化の良い食事摂取を心がけます。水分摂取が困難な場合は点滴による輸液が行われることもあります。



感染症予防の基本は、手洗い、うがい、栄養・睡眠をとることです。また、エアコンのかけすぎ、冷たい物のとりすぎに注意し、適度な運動を心がけ、日頃から体調管理に努めましょう。

症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。(馬場)

参考：大田原市HP

紫外線の影響と対策



いよいよ夏本番、日差しが強くなり、紫外線が気になる季節です。厄介者と思われがちですが、紫外線は、私たちにとって非常に身近なものです。

日光や紫外線の効能

太陽の光は、私たちの体に様々な影響を与えています。日光には、人の体内時計や自律神経を整える働きや、血行の促進、新陳代謝を向上させる効果もあります。また、紫外線には消毒・殺菌効果があり、衣類や布団などの天日干しは、生活の中の衛生管理に役立ちます。



さらに、私たちの体は、紫外線を浴びることでビタミンDを生成しています。ビタミンDは、カルシウムを代謝する際に重要な役割を果たしています。



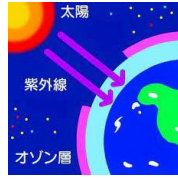
浴びすぎ注意！紫外線

しかし同時に、紫外線の浴びすぎには注意が必要です。日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長年浴び続けていると、良性・悪性の腫瘍や、白内障等を引き起こすことがあります。



紫外線が強くなる時期

紫外線は、時刻や季節、天候、大気中のオゾンの量によって、強さが変わります。日中では、正午ごろ（太陽が最も高く昇る時刻）が最も強くなります。また一年の中では、6～8月に紫外線が強くなります。



肌の色と紫外線の関係

皮膚には紫外線から身を守る仕組みが備わっています。最も強力な防衛機能は、皮膚の色素細胞がつくるメラニン色素です。メラニンは、紫外線、可視光線、赤外線を吸収し、DNAへのダメージを軽減しています。

人の肌の色は、メラニンの量で決まります。メラニンの多い人は、紫外線への抵抗力があり、肌が黒くなります。一方、メラニンの少ない人の肌は白く、紫外線への抵抗力が比較的弱くなります。紫外線を浴びても赤くなるだけで、あまり褐色になりません。

しかし、肌の黒い方が紫外線に対して抵抗力があるからといって、むやみに日焼けすることは良くありません。



紫外線の浴びすぎを防ぐには

紫外線の影響は、住んでいる地域や生活様式によって異なります。状況に応じて、次のような対策が効果的です。

① 紫外線の強い時間帯を避ける
紫外線は、太陽が最も高くなる時に最も強くなります。外出の際は、紫外線の強い時間帯を避けましょう。

② 日陰を利用する
屋外では、日陰に入るようにしましょう。紫外線の量が軽減されます。

③ 日傘を使う、帽子をかぶる
外出時には、日傘や帽子の利用も効果的です。帽子の着用で、眼への紫外線を約20%軽減できます。

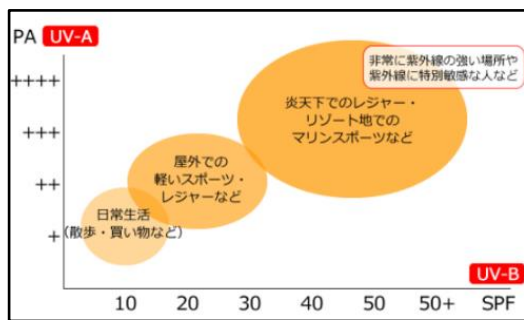
④ 衣服で覆う
体を覆う衣服は、皮膚への紫外線を減らす効果があります。衣類は生地の細かさや通気性、吸水性も考慮して選びましょう。

⑤ サングラスをかける
紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡は、眼への紫外線を最大90%軽減できます。

⑥ 日焼け止めを上手に使う
衣類で覆うことのできない所には、日焼け止めを使うことが効果的です。

日焼け止めの選び方

日焼け止めは、いつ、何をするとに使用するかによって選びましょう。短時間の外出や屋外活動であれば、それほど数値の高くない日焼け止めでも十分です。乳液・クリームなどでPA・SPFが表示されているものも有効です。



図：日焼け止めの数値 (PA と SPF) と日常の活動
※PAは皮膚の深層まで届く紫外線(UV-A)への効果の数値が多いほど防止効果が高い
※SPFは照射力の強い紫外線(UV-B)に対する効果の数値50+など数値が高いほど防止効果が高い

紫外線の強い季節に、長時間屋外に出る場合(レジャーやスポーツなどは)高い効果を持つものを、海やプールなど水に入る場合は耐水性の高いものを選びましょう。

日焼け止めは、衣類に触れることや汗をかくことで落ちてしまいます。落ちたと思った時にすぐに重ね塗りするか、2～3時間おきに塗り直しをすることを奨めます。(杉山)

【参考文献】
紫外線環境保健マニュアル2020
環境省環境保健部環境安全課

編集後記

5月中旬、新型コロナウイルス対策におけるマスク着用について、政府の方針が出されました。会話をしない屋外や、周囲との距離が2m以上確保されている場合、「マスク着用の必要はない」とし、一方で、高齢者に会う時、病院に行く時などには着用を推奨しています。

熱中症対策としても、マスクを外す機会を作ることには非常に重要です。しかし、若者を中心とした多くの人たちが、マスクを外すことに抵抗を感じているようです。

公共の場でマスクをしていない事でトラブルが起き、今度はマスクを外すのが恥ずかしいと右往左往する。私たち一人ひとりが自信を持って、堂々とマスクを外して、ゆっくりと深呼吸できる時は来るのでしょうか。心も体もコロナに負けないよう、頑張りたいと思います。(塩原)

