

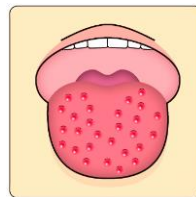
## 早めの対策が肝心 溶連菌感染症

寒い季節、のどの痛みや発熱が起こつたら「風邪かな」と思うでしょう。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの可能性もあり、油断できません。でも、実はその症状、溶連菌感染症かもしれません。

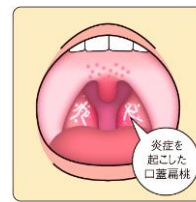
### 溶連菌感染症の特徴

溶連菌感染症は、「溶血性連鎖球菌」という細菌による感染症で、子どもに多い疾患です。

主な症状は、発熱やのどの痛み、扁桃腺の腫れなどです。ひどい場合は、のどの奥の扁桃に膿が付着することがあります。



イチゴ舌



咽頭発赤

また、特徴的な症状として「イチゴ舌」があります。イチゴ舌とは、舌の表面にブツブツと細かい隆起が現れる症状のことです。赤く、イチゴの表面のように見えるためイチゴ舌と呼ばれています。その他、体に淡くて細かい、やや赤みがかつた発疹が出現することがあります。

### 診断や治療のポイント

溶連菌感染症の診断は、のどの粘液を採取し検査します。簡易検査では15分程で診断されます。

溶連菌感染症の治療では、抗菌薬を5〜10日間程度服用することになります。抗菌薬を飲み始め

て1〜2日で熱が下がり、のどの痛みや発疹も快方に向かいます。

しかし、溶連菌が体内から完全に消滅したわけではありません。

「リウマチ熱」や「急性糸球体腎炎」などの合併症を引き起こすこともあるため、注意が必要です。症状が軽快したからといって、

薬の服用を勝手にやめずに、必ず医師の指示に従って飲み切るようにしてください。また、薬を飲んで2〜3日経っても熱が下がらざるのどの痛みも改善しない場合は再度、医療機関を受診しましょう。

### 感染経路と予防方法

溶連菌は、発症者の唾液などに含まれた菌を吸い込む「飛沫感染」や、菌が付着したタオルやドアノブなどから感染する「接触感染」によって広がります。家庭内で子どもから大人に感染するケースも多く、注意が必要です。

溶連菌は感染力が強いため、こまめな手洗いや、手が触れる場所の消毒などで家庭内感染を防ぎましょう。



家族が発症した際は、発症者とのタオルの共有を避けることや、介助者のマスク着用、手指のアルコール消毒も有効です。感染が疑わしい場合には、早めの診断と対策が肝心です。

【参考資料】塩野義製薬HP

(田邊)

## 新しい年を迎えるにあたり

謹んで新年のお喜びを申し上げます。旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。

昨年はロシアのウクライナ侵攻によって、改めて戦争の悲惨さと平和の大切さを痛感しました。一刻も早く終息し、平和で安心な生活がおくれるように願っております。

さて、国と地域の平和度を数値化したものに「世界平和度指数」があり、オーストラリアのシドニーに本社を置く、民間の国際的シンクタンク・経済平和研究所が2007年から毎年発表しています。この「世界平和度指数」の2022年ランキングにおいて日本は10位となっています。ちなみにベスト3は、1位アイスランド、2位ニュージーランド、3位アイルランドでした。

「世界平和度指数」は政治的安定、近隣国との関係、外戦・内戦の数、テロ活動の潜在的可能性、国内総生産に占める軍事支出など、23項目の指標を数値化しています。なお、治安がよく犯罪が少ない国・地域であっても、潜在的にテロに巻き込まれるリスクがあったり、周辺諸国との間に緊張があったり、深刻な人権問題がある場合などは、評価が下がります。また、十分なデータを得られなかった国は除外されるようです。日本の「安全と治安のレベル」は全体の3位にランクインしていますが、「近隣諸国との関係」が1〜5の5レベルの真ん中の3と、1ポイント台が多い他の指標より際立って悪く、順位を下げざる要因となっているようです。日本国憲法を生かした平和外交によって、アジアと世界の平和構築に貢献し、是非「世界平和度指数」ランキングの順位を少しでも上げてもらいたいものです。

昨年末、内閣は安保関連3文書の改定を閣議決定しましたが、武力で平和はつくれないことは明白です。私たちの税金は、軍備増強ではなく、国民のいのちと暮らしを守るため社会保障の充実にあてていくべきだと思います。

私たちは、ここ数年コロナ感染症の他に医薬品の供給不安定への対応にも工夫しながら尽力してきました。今年も地域のくらしと健康そして平和が守られますように、職員一同で頑張っていきます。

今年もおおば薬局・コアラ薬局をどうぞよろしく願います。

一般社団法人群馬保健企画

代表理事 野口陽一

# 寒い日に多い発症のヒートショック



今年も冬の季節になりました。冷えるは万病の元。免疫力が低下して、風邪をひいたり、血管の収縮から血圧が上昇したりと、身体に良くないことが起きます。

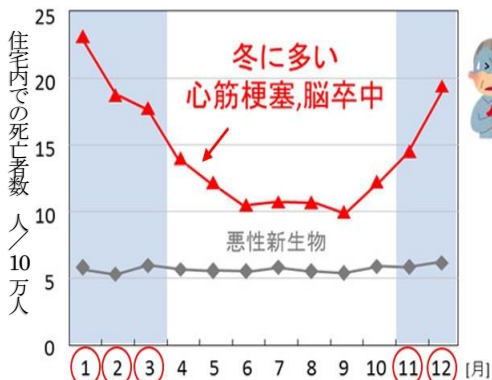
イギリスの研究では、室温が16℃以下になると、呼吸器・心血管疾患リスクが高まり、10℃以下になれば心臓発作・脳卒中などの死亡率が50%上昇すると言われています。

今回は、寒さが体に及ぼす影響についてお話しします。

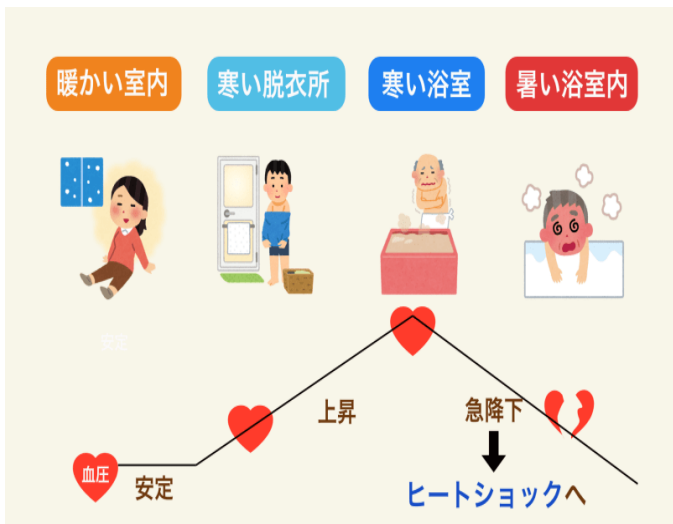
## 特「気をつけてほしいのはヒートショック

### ★ヒートショックとは

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起ることを、ヒートショックと呼びます。



(羽山広文 他, 「住環境が死亡原因に与える影響」その1 気象条件・死亡場所と死亡率の関係, 第68回日本公衆衛生学会総会, 2009)



### ★ヒートショックはなぜ起るの？

ヒートショックは、家の中の温度差が原因で起こっており、真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入った際などは要注意です。

特に冬場の入浴では、暖かい居間から寒い脱衣所へ移動します。人間の体は、室温の急激な変化に対応するために、血管を細くして体の熱を外に逃がさないように調節しています。血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧は急上昇しますが、浴槽に浸かることで血管が拡張して急激に血圧が低下してしまいます。

つまり、入浴中は血圧が急激に変動しがちなので、心筋梗塞・不整脈・脳梗塞・脳出血などを引き起こしやすいと言えるのです。

### ★ヒートショックの予防法(入浴編)

①脱衣所を小型の暖房器で暖める  
できるだけ家の中の温度差を小さくすることが重要です。



### ②浴室を暖めておく

すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けて浴室を暖めておきます。浴室にスノコやマットを敷いておくことも有効です。



### ③お風呂の温度は38〜40℃に設定

41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、熱すぎないように心掛けましょう。

### ④入浴前は飲酒を控え水分補給をする

入浴して汗をかくと、体内の水分が減って血液がドロドロの状態になります。血流が悪い状態では血栓ができていくので、入浴前後で水を飲む習慣をつけましょう。

### ⑤冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴する

昼間の入浴は、日没後に比べて外気温が高いため、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能として、14時〜16時が温度差への適応がしやすい時間帯とされています。

### 日本の住宅は室温が低い特徴

私たちは、就寝時には暖房を止めるという習慣があります。そのことが、さらに夜間の室温を下げ、高血圧を起しやすくなっています。血圧が高めの人、冬の朝に寒さや冷えを感じないように工夫することが大事です。暖房を適切に使って寒さを乗り越えましょう。

ウクライナ戦争も相まって、エネルギー価格も高騰しています。ここからは、お金をかけないで暖を取る方法を紹介します。

### ★簡単にできる暖の取り方

#### ①窓に断熱シートを貼る

断熱シートを貼ることで、部屋の温度を数度あげることが可能です。また、結露の防止にも繋がります。100円均一店やホームセンターで売っています。筆者も購入しましたが、室温が数度上昇しましたのでオススメです。

#### ②フローリングには敷物を敷く

フローリングから入ってくる冷気で、部屋が冷えることもあります。敷物や、ダンボールにも断熱効果があります。

#### ③カーテンを少し長くする

窓枠より少し長めのカーテンにすることで、冷気の侵入を防止します。断熱カーテンに変えるとさらに効果的です。

【参考資料】ココファンHP・日本医師会 (茂木)

### 編集後記

正月の黒豆を私が煮ることになって久しいのですが、一昨年農家の方から黒豆をいただきました。その際「これ植えたら芽が出ますか」と伺ったことがきっかけで、梅雨明けから黒豆作りが始まります。

11月には、初年は1kgほど、昨年は少し減らしたので500g程の収穫となりました。自家製の黒豆が我が家の食卓に並ぶことになりました。

黒豆は大豆の一種でイソフラボンやアントシアニン、たんぱく質が豊富な健康食品です。最近では、枝豆やえんどう豆、ブロッコリーやパプリカ、今は玉ねぎやホウレンソウが、狭い庭の脇をにぎわしています。季節の花類もいいですが、収穫の喜びは格別です。プチ農業の喜びを感じるこの頃です。



(島田)

