



4～5年周期で流行りんご病 (伝染性紅斑)

でんせんせいこうはん

寒くなると頬が赤くなりますが、りんごのように両頬が赤くなるりんご病というものがあります。りんご病は、ヒトパルボウイルスB19による感染症で、伝染性紅斑とも呼ばれます。

原因



接触感染と飛沫感染によって感染が広まり、幼稚園や保育園、小学校など小児が密な集団生活を送る場で流行します。通常は一度感染すると免疫ができるため、二度目以降に感染したとしても症状が出ることはほとんどありません。

症状

感染して10～20日後、両頬の紅斑と体にレースや網目状の真っ赤な皮疹が現れるのが特徴です。その後、腕や足などにも左右対称に広がります。痛みやかゆみなどは伴わず一週間ほどで痕(あと)を残さず自然に消えていきます。また、皮疹が現れる一週間ほど前に37℃台の微熱や倦怠感、喉の痛み、鼻水など、風邪のような症状が出る場合があります。しかし、これらの症状も特に治療をすることなく自然に改善します。



一方、大人になって初めて感染した場合は、頭痛や関節痛などが生じるケースがあります。特に妊娠初期に初めて感染すると胎児に影響が出ることがあります。

治療

りんご病を発症した場合は、それぞれの症状を和らげるための対症療法が行われます。

具体的には、喉の痛み、発熱に対する解熱鎮痛剤などの薬物療法が行われます。通常りんご病は症状が軽いので、症状がないこともあるため自然に治るのを待つことが多いです。

予防



りんご病は頬に皮疹が生じる段階では、感染する心配は基本的にはありません。皮疹が生じる前に現れる風邪症状のあるときがもっともウイルス量が多く、感染力があるとされます。りんご病と診断されるのは皮疹が出てからなので、感染を避けるのは困難です。

りんご病が周囲で流行している時期、特に妊娠初期の人(妊娠20週未満)は、手洗いなどの感染対策や子どもがたたくさんいる場所を避けるなど注意が必要です。

ご不明な点は薬剤師までご相談ください。
(羽鳥)

参考…メディカルノート

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。

昨年元旦に発生した能登半島震災から1年が過ぎました。この間豪雨災害もあり、大変な思いで暮らしている方々を思うと胸が詰まる思いです。能登へは、群馬保健企画からも支援行動に参加させて頂きました。現地の復興と被災された方々の生活が守られますように、今後も出来る支援に努めたいと思います。

また昨年はノーベル平和賞を、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)が受賞しました。授賞理由については、「核兵器のない世界の実現に尽力し、核兵器が二度と使われてはならないことを証言により示してきた」としています。これまで、平和行進や原水爆禁止世界大会へ参加してきた私たちにとって、関連する団体のノーベル平和賞の受賞には、感慨深いものがあります。

更に昨年被爆地広島で行われ、多くの外国人が参加した第30回国際HPHカンファレンス(健康増進病院・医療サービスの国際会議)において、『平和は健康にとって欠くことができないこと』『命の前提条件・健康の最大の目標は平和であること』が強調されました。世界では戦争が絶えずなく、戦争による悲惨な状況を目にしていきますが、新しい年が核兵器の根絶、戦争の終結、そして平和の前提である「いのちと健康」が守られるように願っています。

2025年は戦後80年となります。この戦後が続いている理由には、憲法9条の存在があげられます。次の戦後90年、100年にむけて、憲法を守り活かしながら、平和で安心な暮らしが出来るように、地域のみならずともに頑張っていけたらと思います。

今年もこのコアラ新聞から健康に関する記事を発信していきます。そして医療のこと、介護のこと、何でも相談できる薬局として、また安心して住み続けられる明るい町づくりに貢献すべく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お願致します。



一般社団法人群馬保健企画
代表理事 野口陽一

甘酒のすすめ

今季は寒暖差が激しく、体調がすぐれない方が多いのではないのでしょうか。さらに、体が弱っているにもかかわらず、コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症にも注意しなければなりません。

そこで、体を温め、免疫力も高めるための食事の工夫として、今回は甘酒について紹介をしたいと思います。



甘酒の口

1月20日は「甘酒の日」です。1969年から甘酒を販売している森永製菓株式会社が制定しました。日本の伝統的な発酵食品である甘酒の良さや、おいしさをより多くの人に知ってもらうことを目的としています。甘酒は体が温まる飲み物として親しまれていることから、1年でもっとも寒いとされる「大寒」に合わせ、1月20日を記念日としています。



甘酒の歴史

甘酒の歴史は、古くから日本に伝わったのですが、奈良時代に甘酒のルーツがあったとされています。その時代では栄養や健康の科学的根拠はなかったと思われませんが、飲めば元気になるということは経験的に認識されていたのではないのでしょうか。

甘酒の成分

甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養価の高い食品です。日本伝統の発酵飲料で、美容や健康に良いことで近年注目を集めています。

甘酒の成分には、糖分やアミノ酸、ビタミンB群をはじめとした種類豊富なビタミン類が含まれています。そして、酒粕や米麴を原料としているので、酵母や麹菌の発酵産物である生理活性物質が豊富に含まれていると考えられています。



甘酒の効果

- 目の下のクマ改善
- 自然免疫機能の促進
- 皮脂の抑制
- 腸管バリア機能向上
- 腸内環境改善
- 毛穴たるみ抑制
- 便秘改善
- 疲労感の軽減



甘酒の飲み方は？

栄養豊富で体に良いとされている甘酒ですが、飲みすぎには気を付けなければなりません。また、酒粕を使った甘酒には微量のアルコールが含まれており、お酒の苦手な方は注意が必要です。お子様は麴を使ったノンアルコールのものを飲むようにしましょう。

甘酒の1日の摂取量はコップ一杯程度が適量とされています。飲む時間は決まっていますが、体のブドウ糖が足りなくなりやすい朝に飲むのがおすすめです。1日のスタートに甘酒を飲めば脳が活性化し、集中力がアップするでしょう。しかし、食事を甘酒だけで済ませてしまうと血糖値が急上昇

する恐れがあるため、食後に飲むようにしましょう。

また、甘酒は消化が良く、胃腸に負担をかけずに栄養補給ができるので、疲労を感じた時や風邪をひいてしまった時にもおすすめです。

甘酒の研究は進められており、新たな健康効果が発見されていくと思います。私は甘酒が好きなので疲れた時などに飲んでいますが、味が苦手という方もいると思います。そんな方は、甘酒を使った料理のアレンジレシピで自分好みに作ってみてはいかがでしょうか。

これから冬本番です。しっかりと栄養をとり寒い季節を乗り越えましょう。

(高宮)

引用「森永製菓」、「養命酒製造」、「マルコメ」HP



最後までお読みいただきありがとうございます。読者アンケートを実施しています。

ぜひ、ご感想をお聞かせください。

アンケートの回答はこちら

アンケートの回答はこちら

編集後記



年末年始はイベントや会合の誘いが多くて太りやすい…とはよく聞く話ですが、私も例外ではなく明らかに肥えてきたこの頃。皆さまはどんな新年をお迎えになったでしょうか。

私の場合、ただ肥えただけでなく年末年始を通して酷使した肝臓を休ませ、体の疲れや不調のない一年のスタートを切りたいと今更になって思う次第です。

製菓会社の以前の調査では、忘年会シーズンに疲れを感じている人は6割を越えるそうなので、最も多かったようです。来年の年末は「肝臓ちゃん」を労って無理せずいこうと思います。(外丸)



休肝日