

# こどもの夏かぜについて



院長補佐・小児科部長 川村 研

毎年6月頃になると子供たちの間で発熱、発疹、咽頭痛等を伴ういわゆる夏かぜが流行しはじめます。これらの多くは種々のウイルスにより引き起こされ、ほとんどが軽症のまま自然治癒しますが、まれに髄膜炎や心筋炎を起こすものもあり注意が必要です。

今回は小児の代表的な夏かぜの原因や症状について解説します。

**1 ヘルパンギーナ:** 腸の中で主に夏場に増殖するエンテロウイルスに属するコクサッキーウイルスにより発症する夏かぜの代表です。毎年5月頃より増加し始め、6〜7月にかけてピークとなるもので、発熱と咽頭痛で発症します。のどが赤く腫れて水疱または潰瘍状になるのが特徴で比較的軽症のまま短期間で解熱することが多く、また特効薬はないため安静にして対症療法(解熱剤や痛み止め)で経過を見ることとなります。

**2 手足口病:** ヘルパンギーナと同様にコクサッキーウイルスなどが原因と言われています。舌やのどの周辺の口腔粘膜のアフタ(白みがかった口内炎)や浅い潰瘍、手のひらや足の裏などを中心とする(時には肘や膝までの)水疱のような発疹を認めることで診断されます。一般的には発熱もなく予後良好な疾患で、対症療法で経過観察をしますが、時に激しい口内炎のために水

分がとれず点滴が必要となったり、新生児や乳児ではまれに髄膜炎を発症したりすることがあり注意が必要です。手足口病の診断の後に高熱の持続、激しい頭痛、嘔吐などがあるときには医療機関を受診するようにしましょう。

**3 ウイルス性胃腸炎・無菌性髄膜炎:** やはりエンテロウイルスにより発症します。冬の胃腸炎に比べると下痢や嘔吐が軽いことが多く血便などが出ることもありませんが、比較的長引くのが特徴です。脱水症に気をつけて水分補給をします。熱や吐き気がひどい時には無菌性髄膜炎を起こしている可能性があるため注意しましょう。

**4 アデノウイルス感染症:** アデノウイルスによる感染症は通年性で一年中発症はみられますが、特に夏の時期に流行するのが咽頭結膜熱(プール熱)や渗出性扁桃炎などです。前者は発熱と同時に結膜炎(眼球の充血)を伴うのが特徴であり、後者では発熱と咽頭痛のいわゆる風邪症状が主体のため、特に溶連菌感染症との鑑別が問題となります。アデノウイルス感染症では比較的高熱で熱の持続期間も長いので体力の消耗などに注意が必要です。また、まれに肺炎や出血性膀胱炎を起こすことがあります。

夏かぜは冬のインフルエンザや溶連菌感染症などと異なり特効薬がありませんが、一般的に熱以外の症状があまりなく、予後も比較的良好なものが多いとされています。熱はウイルスを殺すための正常な生体の防御反応であり、また体温の高さと病気の重症度とは関係ありませんので、比較的元気で熱以外の症状が強くなければ、安静にして自宅で様子を見ましょう。冬の風邪に比べると夏かぜは予防が難しいと言われていますが、外出後は夏でもうがい・手洗いをするように心がけましょう。



## 栄養科通信

### 栄養満点!! ~そら豆~

5月に入り、吹く風も一段と心地よくなりました。ゴールデンウィークも始まりましたね。

今回は店頭に出回る期間が短く、はっきりと「季節」を感じさせてくれる野菜、そら豆を紹介します。「空豆」と書かれる由来は、サヤが上を向いて育つことからとされています。

そら豆は鮮度の落ちが早いので、なるべく新鮮な物を買ってその日に食べるのがポイントです。特にサヤから出してしまおうと水分が蒸発して甘味も減るので、なるべくサヤつきの物を選びましょう。サヤにツヤがあり、サヤの中の綿が多く詰まっているような感触の物が新鮮です。サヤが黒ずんでいるものほど鮮度が落ちてきています。

そら豆の主成分はタンパク質と糖質ですが、ビタミンB1、B2、鉄分なども豊富に含まれる優秀食材です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。皮膚や髪を維持するために欠かせないビタミンB2は豆類の中でもトップクラスです。そら豆の鉄分は非ヘム鉄という吸収されにくい鉄分ですが、ビタミンCや動物性のタンパク質と一緒に取ることで消化吸収が良くなります。食物繊維がたっぷり含まれているので皮ごと食べると整腸効果が期待できます。

栄養満点のそら豆とたまごを使ったサラダを紹介します。

### そら豆とたまごのサラダ レシピ(2人前)

**材料** そら豆.....10粒 パルメザンチーズ...大さじ1  
ゆで卵.....1個 黒しょう.....適量  
マヨネーズ...大さじ2

**作り方**  
① そら豆を塩ゆでした後、冷めたら皮を剥きます。  
② そら豆とゆで卵をボールに入れて、ゆで卵をフォークの背などで軽くつぶし、そら豆が潰れないように、ふんわり混ぜます。  
調味料を入れて出来上がり!!

**栄養成分 1人当たり**  
●エネルギー:470kcal ●タンパク質:16g ●脂質:30g  
●炭水化物:33g ●塩分:1.3g

管理栄養士 鈴木 瑞穂

未来が変わる。日本が変わる。 25  
5月号

## 聖隷 さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 94  
May.2.2012 発行/佐藤 慎一



3.29日に浜松にて辞令交付式 4月2日には当院で新人研修が行われました。こちらが新たな仲間たちです。皆様どうぞよろしくお願ひします。

- 5月1日よりヘルニア外来(成人)・胆石外来を開始します/5月12日は「看護の日」/聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- 梅雨と知る ● こどもの夏かぜについて
- 各科外来担当および診療内容
- 貯筋をしよう! あなたの筋肉量は大丈夫?
- 栄養科通信「栄養満点!! ~そら豆~」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

### 5月1日よりヘルニア外来(成人)・胆石外来を開始します

**【ヘルニア外来(成人)】**  
成人のそけいヘルニア、腹壁疝ヘルニアに対し各病状に合った麻酔法や手術法を選択します。当院ではMesh(弾力性のある楕円形の網)を用いたテンションフリー法を基本としています。  
**【胆石外来】**  
胆石の症状でお悩みの方、症状はなくても胆石が心配な方のご相談のりです。胆石と同じような症状を起こす胆道癌、膵臓癌などの悪性疾患の診断治療も消化器内科と連携しておこないます。

### 5月12日は「看護の日」

近代看護を築いたフロレンスナイチンゲールの生誕にちなみ、1990年に、5月12日を「看護の日」と制定されました。当院では、今年度も「看護の日」のイベントを行ないます。どうぞ、お気軽にご参加ください。



- 【聖隷看護フェア】**  
健康相談・骨密度測定・血流測定・体組成測定等を行います。  
●日時:2012年5月12日(土)9時00分~15時00分  
●場所:1階ロビー  
●どなたでもご自由に参加できます。無料です。  
**【ふれあい看護体験】**  
簡単な看護体験や病院見学などを行います。  
●日時:2012年5月12日(土)9時00分~16時00分  
●対象:中学生・高校生・専門学校・大学生・一般社会人  
●応募方法「ふれあい看護体験」を希望の方は、下記までご連絡ください。  
●お問い合わせ先 聖隷佐倉市民病院 看護管理室  
☎043-486-1151

### 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

**【ペットボトルオープナーのご紹介】**  
リウマチなどで手に力が入らない場合、キャップにかぶせて回すだけで簡単に開けることができる、ペットボトルオープナーをご紹介します。  
**■製品の特長**  
★少しの力で楽に開く  
穴の部分にキャップを差し込み、手のひらで全体を覆って回すと軽く開きます。  
★プルタブも開けやすい  
マニキュアをしていても、プルタブを差し込み口の奥まで入れて上げると簡単に缶飲料も開けることができます。  
聖隷コミュニティケアセンター(院内1階、介護用品店)にて、126円で販売中です。是非お寄り下さい。



## 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ <直通> 043-486-8111  
月~金 9:00~17:00
- 予約受付・変更 ..... <直通> 043-486-1155  
月~金 9:00~17:00 (土は12:00まで)
- 夜間受付 ..... <代表> 043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	徳山 山本	山本 露崎	白井 川瀬	手塚 坂田	栗原 坂田	瀧(第1・3) 久野(第2・4)
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 藤井	藤井	田中 結見	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	齋藤 根本(大)	佐藤/住吉 佐藤/齋藤	住吉	—	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平/佐々木	平	佐々木/石橋	平	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 美甘	長谷川	徳山 中野	野池	徳山 丸山 丸山	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	—	—	—	丸山(午後) 第1金のみ	—
不整脈外来 完全予約制	—	—	中野	—	丸山(午後)	—
健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—
専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午前・午後)	—	—	手塚	—	—	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 増田	山本 露崎	—	—	—	—
完全予約制	午後	—	露崎	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	松澤	—	—	藤田 [完全予約制]	—	—
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	永瀬(午前) 植田(午後)	永瀬 [午後]	—	—
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	村上	—	—	—	村上	—
リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制(午後)	—	—	—	—	縄田	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 鈴木(繁)	川村 藤巻	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 藤巻	交替制
午後 藤巻	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	藤巻	—	—
腎臓外来(午後)	—	川村	—	森	—	—
低身長外来(午後)	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来(午後)	森	—	—	—	—	—
その他	—	乳児科(午前) 小児科(午後)	小児科(午後)	—	乳児科(午後) 小児科(午後)	—
外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	磯崎 大島	大島	交替制
再診	有田 小池/川島	磯崎 川島	大島/川島 磯崎(第1金)	有田/川島	川島	—
ストーマ外来 完全予約制(午後)	武内	—	—	—	—	—
胆石外来	—	—	小池	—	—	—
ヘルニア外来	武内	有田	—	—	—	—
化学療法外来	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島	乳腺外科	川島 乳腺外科	川島	午前 黒野	午後 黒野
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	立盛	眞崎	眞崎 [完全予約制]	—

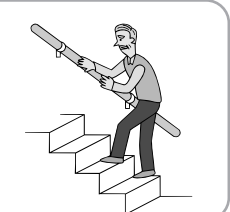
整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	佐藤	佐久間	根本	赤澤	—
初診・再診	北村	北村	根本	佐藤	—	—
再診	赤澤	根本	赤澤	佐久間	根本 小谷 佐久間	—
股関節外来 完全予約制	—	—	—	岸田	—	—
側弯症(午後)	—	—	南/小谷 赤澤/佐久間	—	—	—
脊椎椎間(せぼねセンター) 透析脊椎完全予約制(午後)	小谷	—	佐久間	根本	赤澤	—
腰痛外来(完全予約制)	—	—	—	—	—	—
骨関節外来(第2・4のみ完全予約)	—	—	吉村(午後)	—	—	—
肩・肘外来 第2・4のみ完全予約(午後)	—	山崎	—	—	—	—
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井(午後)	宇井(午後)	宇井(午後)	宇井	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	富田	—	—	富田	—
嚥下・リハビリ外来	—	—	—	—	高橋	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	富田	肥後	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷 大西	五十嵐	大西 直井	遠藤	大西 杉浦	—
再診	—	—	—	—	—	—
受付 10:30まで						
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	谷合 完全 予約制	谷合	谷合 高橋(浩)	谷合 高橋(浩)	谷合 高橋(浩)	—
受付 10:30まで						
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	三津山 [15:00以降]	—	木村	—	—	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診(午後)	—	大熊	—	—	櫻井	—
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	川上	—	川上	—

## 貯筋をしよう! あなたの筋肉量は大丈夫?

健診センター 保健師 藤倉 裕子

筋力の衰えを感じていませんか?  
以下にひとつでも当てはまることがあれば、筋力が衰えてきたかもしれません。

- 最近歩くのが遅くなった気がする。
- 日頃からよく猫背になっている。
- 坐るとすぐ背もたれにもたれかかりたくなる。
- よく「つまずく」。
- テーブルや椅子に手をつけて立ち上がる。
- お腹が出てきた。



あなたは大丈夫ですか?

40歳を過ぎると筋肉の萎縮が年間1%の割合で進行し、70歳を過ぎると筋肉量は最盛期の3~4割衰えるそうです。何かのきっかけで寝たきりになると、2日で1%と加速度的に衰えてしまいます。

筋肉の衰えを防ぐには、運動を継続することが必要です。特に、普段の生活で運動量の少ない人や、元々筋肉量が少ない人は意識して運動をしてほしいですね。楽しんで、毎日の生活に組み込めると継続しやすいですよ。

出来ることから少しずつ始め、体を動かすことを楽しみましょう。

- 毎朝5分のストレッチ
  - テレビをみながらCMタイムに筋トレ
  - 買い物や通勤で歩く
  - 音楽を聴きながらダンス、ステップなど
- 体力のある方、健康上問題のない方は、より積極的に運動をとり入れていきましょう。

- 心臓病・高血圧などの生活習慣病や、首・腰・関節などに痛みや病気がある人は医師(主治医)に相談してから始めましょう。
- 息がはずむくらい運動の強さで、無理せず、体調に合わせてマイペースですすめましょう。
- ストレッチを行ってから、筋カトレーニング、有酸素運動をバランスよく行うと効果的です。

## 梅雨と知る

和漢診療科 植田 圭吾

皆様こんにちは。春から初夏にかけては、多くの方にとってとても過ごしやすい季節と思いますが、そろそろ梅雨の話題が始まる時期でしょうか。水不足に悩まされる地域にとって、梅雨の雨は夏を乗り切るための重要な水源となりますが、そうでない地域ではあまり多くを必要としないでしょ。また近年国内では、大雨による水害を生じており、一方世界に目をやると大規模な干ばつを生じたりしています。同じ地球の上でも水の分布に偏りがあるようで、極端な偏りによって様々な地域で困ったことを生じると考えることができます。



同じことは人間の体にも言えるのではないのでしょうか。梅雨時になると体が重い、関節が痛むなど不調を感じる方がいらっしゃると思います。梅雨時ではなくとも、雨の日や雨の降る前の日に頭痛がしたり、めまいを覚えたりする方もいらっしゃるでしょう。天気予報を聞く前に、自分の体調から雨を予測できる非常に敏感な方もいらっしゃると思います。漢方の世界ではこのような兆候は体内の水分に偏りがあると考え、治療を行う上で参考になります。

「気血水(きけつすい)」という言葉をお聞きになったことがあるかもしれません。漢方では、「気」、「血」、「水」という3つの要素が体内を円滑に循環することによって体が維持されると考えられています。このうち「水」とは、体を支える透明の液体と位置づけられ、この「水」が体内で偏在し、バランスが崩れた状態を「水滯」と呼んでいます。水滯のある方は、前述したように雨に関連して体調が変化することがあり、これは湿度だけではなく、気圧などの影響もあると考えられています。ふだんこのような体調の変化を意欲していない方も、注意して観察していただくと水滯のあることに気づく場合があります(そんなこととは「つづ」知らず」といったところでしょうか)。さらに、水のような鼻水や下痢、尿量の過不足、むくみ、たちくらみ、車酔い、強いのだの湯きなども水滯の症状ととらえることができます。

人体の60~70%が水でできていることを考えると、体内での水分バランスがとても重要であることはうなずけるといえます。自分で水滯を治療するのはなかなか難しいのですが、漢方薬の中にはこの水滯を改善する処方があるといわれています。水滯に特化したものもあり、その他、他の状態も同時に治療することを考えて作られている処方もあります。気になる症状がございましたら、お気軽に担当医へお尋ねください。