

特集

夏に起こりやすい病気と対策 夏に流行する感染症には気をつけましょう！

夏は暑さにより、体力を消耗しやすく、感染症にかかりやすくなります。特に乳幼児や高齢者などは感染症にかかると重症化することがありますので、注意しましょう。また、感染症は手洗いなどによる予防が有効で、日頃からバランスの良い食事や十分な休養を意識して感染症を予防しましょう。

夏のウイルス性感染症の一例



腸管出血性大腸菌感染症

主に飛沫感染・接触感染により感染します。
感染すると下痢、発熱、激しい腹痛などの症状があります。

予防対策

①トイレ後や、調理・食事の前には手をよく洗つ。
②生肉を食べることは控え、内部まで十分に加熱調理する。

ヘルパンギーナ

主に飛沫感染により感染します。
突然の高熱に始まり、のどの奥に水ぶくれができ食欲不振やのどの痛みがあります。

予防対策

①手洗い・うがいを徹底する。(症状が消失した後も、便の中にウイルスがいるため、排便やおむつ交換後には手洗いを徹底する。)

咽頭結膜熱(プール熱)

主に飛沫感染・接触感染により感染します。
発熱、頭痛、のどの痛みなどの症状が3〜5日続きます。

予防対策

①手洗い・うがいを徹底する。
②プールの介して感染することが多いため、目や体をよく洗い、タオルなどは共有しない。

手足口病

主に飛沫感染により感染します。
手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれができる夏かぜの一種です。発熱(37〜38度)、下痢などの症状があります。

予防対策

①手洗いを徹底する。(症状が消失した後も、便の中にウイルスがいるため、排便やおむつ交換後には手洗いを徹底する。)

※飛沫感染…せきやくしゃみ、会話の際に飛ぶ分泌物による感染。
※接触感染…握手など直接触れたり、ドアノブ、おもちゃ等を介して感染。

▼問い合わせ先＝
健康課 母子健康係
☎9132



感染症の症状があると感じたら、
早めに医療機関を受診しましょう。

熱中症を予防して

元気に夏を過ごしましょう！

熱中症は、予防ができる病気です。そのためには一人ひとりが熱中症の正しい知識をもつことが大切です。

熱中症とは？

室温や気温が高い中で作業や運動等を行うことで、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かない状態になることをいいます。その結果、体温の上昇、めまい、体がだるくなる等の症状が現れ、ひどいときは、けいれんや意識の異常等の症状が現れる場合もあります。

熱中症になりやすい人は？

● **乳幼児**
体温を調節する機能が未熟なため、体温の上昇が大人よりも早く、熱中症になりやすいといわれています。

● **高齢者**
身体の中の水分の割合が少ないことに加えて、暑さやのどの乾きを感じにくいなど、自覚症状がないうちに熱中症になる危険があります。

● **その他にも、次の方は特に注意が必要です**
肥満傾向の人、普段から運動をしていない人、暑さに慣れていない人、持病や障害がある人、体調の悪い人（寝不足・下痢や二日酔いなどで体内の水分が減っている等）も熱中症になりやすいため、注意が必要です。

熱中症になりやすい気象条件は？

初夏の突然暑くなった日、梅雨の蒸し暑い日、高温多湿・無風・日差しが強いとき等は注意が必要です。外出前や作業前に、天気予報等で気温や湿度を確認しましょう。

★熱中症予防のポイント★

- **部屋の温度をごまめにチェック！**
↓室温は24℃～28℃の間で調節しましょう！
室温が高いと室内でも熱中症の危険があり、低すぎると外気温との差が大きく、体に負担がかかります。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- **のどが渇かなくてもごまめに水分補給と塩分補給をしましょう！**
↓呼吸からも水分は失われ、汗をかくことで塩分も失われています。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、医師の指示に従いましょう。
- **体をしめつけない涼しい服装で外出を！**
↓通気性のよい衣服を選んだり、帽子や日傘の利用等も効果的です。
- **日ごろからバランスの良い食事をとりましょう！**
↓十分な睡眠、適度な運動で暑さに負けない体づくりを行うことも大切です。
- **家族や近所同士で、声を掛け合いましょう！**
↓「水分とってる？」、「少し休んだほうがいいよ」など、声を掛け合い、周囲の人にも予防を呼びかけましょう。

熱中症が疑われたら・・・

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、体を冷やす（首や脇の下、太もものつけね等）の応急手当を行きましょう。水分・塩分を補給させることも大切です。

○自力で水が飲めない、意識がない、全身のけいれんがある等の症状がみられた場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

▼問い合わせ先＝健康課 成人健康係

☎6691333