

半年足らずの間にこんなにも気候の変動があるのには、驚きます。5月の連休が終わった頃、漸く大豆田の雪捨て場に残っていた雪がなくなりました。バラの咲く穏やかな季節につづき梅雨入り。しとしとと続く雨ではなく、西日本一帯に豪雨が襲いかかりました。天気図を見ると日本列島全体を雨雲が覆っていました。そして、短い梅雨が明けた途端にカンカン照りの毎日がつづいています。今度は日本全体を2枚の布団を重ねたように、太平洋高気圧の上にチベット高気圧が覆い重なり台風すらはじかれて日本に近づくことができずでした。このところ毎年、年中行事のように大災害が起こっています。日本の異常気象は、もはや異常ではなく当たり前ものになってきました。四季折々の美しき日本のイメージが壊されてきています。今年はずっと暑い夏になります。健康に気をつけて、夏の思い出を楽しいものにしてください。

### 【最近目立つ病気】

いわゆる夏風邪が流行中です。急に高熱が出て、嘔気や頭痛を伴うこともあります。1～2日で解熱しケロッと治ってしまうものや、解熱後咳や鼻水がひどくなることもあります。溶連菌感染症も時々見られます。手足口病やヘルパンギーナもみられますが、例年に比べて少なめです。エアコンをずっと使っていないと生活できないほどの暑さのため咳が止まらない人もみられます。エアコンのフィルターを掃除するなどホコリ対策が必要です。

### 【夏風邪と熱中症】

夏風邪と熱中症は、その原因が違うため、症状においても違いが出ます。しかし、頭痛、吐き気、熱感や倦怠感など似たような症状ではじまることが多いです。

熱中症では暑い環境下での水分不足が大きな原因になり、その症状も比較的短時間で発症します。そのため、そのような環境にいたのかどうかということが見分けるためのヒントになります。

夏風邪では発熱、頭痛、嘔気などの初期症状の後、喉の痛みや咳、下痢などがつづいて起こることがあります。熱中症では、経過中このような症状は現れません。

暑い夏では、身体に疲れが溜まりやすくなるため、ちょっとした環境の変化でも夏風邪をひいたり、熱中症になったりしてしまいます。

十分な睡眠と栄養バランスのよい食事、適度な水分補給をすることで体調管理を心がけてください。

### 【エンテロウイルス属について】

エンテロウイルス (EV) は、いわゆる夏風邪の原因となるウイルス属であり腸管内で増殖するウイルスの総称のため、腸管ウイルスとも言います。

腸管ウイルスは、ポリオウイルス、コクサッキーウイルス、エコーウイルスの各ウイルスを含みますが、新たに発見されたものについてはEV68～71、73と命名されています。

EVは飛沫感染、接触感染、経口あるいは糞口感染します。ウイルスは、胃液の強酸や唾液のアルカリで死滅することなく消化管（特に腸）

の中で増殖します。

症状が出る場合、かぜ症候群やインフルエンザ様症状を起こすこともあります。子どもの夏カゼの代表としてよく知られる手足口病、ヘルパンギーナを起こす仲間もあります。日本の手足口病患者から検出されるのは主としてコクサッキーウイルスA16 (CA16) とエンテロウイルス71 (EV71) です。エンテロウイルス71の中枢神経合併症（無菌性髄膜炎、脳炎）には重篤なものがあるので注意を要します。

感染により免疫が得られます。ワクチンは今のところありません。日常生活においては、手洗いの励行と食肉が汚染されている場合もあり、よく火を通してから食べてください。症状が回復しても便の中に長期間にわたってウイルスが排出されるため、排便前後の手洗いはしっかり行いましょう。また、オムツや下着などウイルスが付着している可能性の高いものは、適切に処理してください。

(ウィキペディアより引用)



### 【水いぼ対策】

水いぼは、体のどこにでもできます。感染するので、夏のプールなどで少し注意が必要な病気です。水いぼの正式名称は「伝染性軟属腫」です。ウイルスが皮膚に感染することで発疹ができます。水いぼの感染力は強くはありませんが、ヒトからヒトに感染してしまいます。

原因は、ポックスウイルスというウイルスです。今は撲滅した天然痘と同じ仲間のウイルスです。感染経路は水いぼがある部分に触ることで起きる「接触感染」です。直接患部に触れなくても、タオルや衣服などを介してうつったり、患部を触った手で触れたものを介して周りに広がったりします。プールの水ではなくてビート板などの皮膚に触る物が要注意です。特に多くの人々が肌の露出が多い状態で接するプールや公衆

浴場を始め、レスリングなど一部のスポーツで感染しやすい病気です。

水いぼは治療しなくても、6ヶ月～2年の間に自然治癒するので、必ずしも病院での治療が必要ではありません。人への感染が心配な場合や、体の他の部位に広がるのを防ぎたい場合、現在の患部の見た目が気になる場合などには、治療を行います。

刺抜き用ピンセットで摘み取る、液体窒素で水いぼの部分凍結する、電気によって水いぼを焼く、といった方法があります。当然ですが、針で刺すような痛みを伴います。

免疫不全などの疾患がなければ、例え体の他の部位に広がっても自然に治りますので、自然治癒を待つのがよいでしょう。学校保健法での水いぼの扱いは、通常登園・登校停止の措置は必要ありません。「原則として、プールを禁止する必要はありません。しかし、とびひ等、二次感染のある場合は禁止です。多数の発疹のある者はプールでビート板や浮き輪の共有をさける。」となっています。プールに入るための除去は不要です。

(<https://allabout.co.jp/gm/gc/302551/>より一部改変)



☆西念の駅西福祉健康センター内の金沢広域急病センター (Tel.:222-0099) では午後7時30分から11時まで、小児科と内科の診療を年中無休で行っています。加畑の担当は、8/26、10/7、11/29の予定です。

なお、9月2日は当番医です。

☆金沢市では乳幼児の任意接種のワクチン (ロタウイルス・おたふくかぜ・インフルエンザ・B型肝炎) についての助成金制度を行っています。詳細は受付でお尋ね下さい。

☆世界の宝「憲法9条」を次の世代に贈りましょう。

