

新型コロナウイルス感染症が身近なものになって以来、半年がたちました。社会は大きく変化し、密集・密閉・密接を避けて、ソーシャルディスタンスをとる新しい生活様式が浸透してきました。人々の交流は難しくなり、社会経済活動は大きな制限を受けています。有効なワクチンや治療法が現れない限り、ずっとこの状態は続くと思われま

す。このストレスが続く中を、どのように乗り切っていくかが大きな課題です。身体的な健康はもちろんのこと、精神的な健康を保つことはたいへん重要なことです。いかに孤独に耐えるかというよりも、孤独を楽しむ方法を見つけること。離れていても人とつながっているという感覚を常に持つこと。孤独と孤立は違います。孤立しないように、離れていても助け合うことはできます。人類の英知を結集すれば、きっとこの難局を切り抜け、身体的にも精神的にもより豊かな未来を迎えることができると信じています。



### [最近目立つ病気]

新型コロナウイルス感染症対策は、その他の感染症対策にも有効で、例年みられる夏風邪がほとんどみられません。夏風邪の代表はエンテロウイルス属によるヘルパンギーナや手足口病が知られていますが、今年は全国的に流行がありません。マスク着用と手指消毒がいかに飛沫・接触感染に有効かが身をもって実感できたと思います。そんな中で、感染性胃腸炎は時々みられています。おそらくエンテロウイルス属によると思われるものと食中毒と思われる細菌性のものがあります。そのほか、アデノウイルス感染症や突発性発疹症も時々みられます。

感染症ではありませんが、運動不足や水分摂取不足によると思われる便秘症、コロナウイルス感染症に対する不安から不眠や食欲不振に陥る方もいらっしゃいます。

とにかく、感染症は人と人との交流によって拡大します。3密（密集・密閉・密接）を避けて、マスク着用、手指消毒、家庭でのうがいを励行してください。そして、十分な睡眠とバランスの良い食事をすることで、感染症に立ち向かっていきましょう。

### [カンピロバクター腸炎]

夏と春・秋の行楽シーズンに流行がみられます。主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱でまれに血便を生じることもあります。通常は、2～5日で回復します。また、合併症として、まれに下痢後1～3週間後に手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」があります。

カンピロバクター感染症は、カンピロバクター属の細菌によって引き起こされる感染症で、主にカンピロバクター・ジェジュニという細菌が原因となっています。国内で発生する食中毒の中では、サルモネラ感染症とともに、件数、患者数ともに毎年上位にランクされており、近年、増加傾向にあります。カンピロバクターは、ウシやブタなどの家畜や鶏などの腸管に広く存在していますが、特に鶏の保菌率が高いといわれてお

り、市販の鶏肉は高率で汚染されているという報告もあります。潜伏期間は、2～5日で少し長いのが特徴です。小児から高齢者まで幅広い年齢層で発症します。10～20歳代が発症年齢のピークとなっており、性別では男性の方が多い傾向があります。

感染の原因は、汚染された食品の生食、あるいは不十分な加熱のもの食べた場合が多く、原因食品としては鶏肉、牛生レバー、井戸水などがあります。また、汚染された調理器具や手指を介して、二次的に汚染された食品を食べた場合もあり、原因となりやすい調理器具には、まな板、包丁、布巾、スポンジなどがあります。その他、ペットに触れ合うことで手指が汚染され、感染する場合があります。

下記の予防方法をしっかりに行いましょう。肉類を生で食べることは控え、よく加熱しましょう。特に、鶏肉は中まで火が通っていることをきちんと確認しましょう。生肉を扱ったあとは、手洗い・手指消毒してから他の食品を扱うようにしましょう。肉と他の食品は調理器具や容器を分けて処理や保存をしましょう。生肉に触れた調理器具はよく洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(0.02%)、消毒用エタノールなどで消毒しましょう。料理の前や排便の後は、きちんと手洗い・手指消毒をしましょう。特に、こどもの排泄後はしっかり手洗い・手指消毒をするように指導し、赤ちゃんのおむつ交換の後も、必ず手洗い・手指消毒を行いましょう。トイレ内、特に水洗レバーや便座、ドアノブなどは、消毒用エタノールなどでこまめに消毒しましょう。ペットに触った後は、手洗い・手指消毒を行いましょう。



### [新型コロナウイルス感染症]

有効なワクチンや治療方法がない限り、新型コロナウイルス感染症の拡大はこのまま続くことでしょう。心身ともに健康な状態を維持していくことが最も大切なことです。すな

わち、十分な睡眠と休養、バランスのよい食事、お酒を飲まれる方は飲み過ぎないようにして休肝日を週に2日は設けること、タバコを吸われる方は禁煙もしくは節煙すること、そして自然に親しみ適度な運動をすることです。これらは決まり文句のように言い古されてきたことばかりです。常識と思われることを実践することがなかなか難しいのです。経済活動が制限されて、節約せざるを得ない状況でストレスはたまる一方だと思えます。辛く泣きたる気持ちもよく分かります。一人一人が自分を守ることが、社会全体を守ることにつながるということを忘れずに、新型コロナウイルス感染症という難敵と向き合っていきましょう。何も難しいことはありません。ソーシャルディスタンスで物理的距離は離れてはいても、皆の心はつながっています。



☆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9/13の予定です。なお、9/27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。

☆本年10月からロタウイルスワクチンは定期接種になります。

☆世界の宝「憲法9条」を次の世代に贈りましょう。

