



2月のほけんだより



看護師 中山 みどり

寒いからといってうちの窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしないうちはウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

1月は、水ぼうそうが1人、溶連菌感染症が1人でした。

水ぼうそう

うちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。



溶連菌感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いのかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があるとされています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいの基本です。



熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



2月の休日急患診療機関

2/2	日	久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保原町)	藤元上町病院 (内) 23-4000 (上町)	大岐医院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保原町)	石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (蔵原町)	西浦医院 (耳鼻) 22-0715 (松元町)
9	日	柳田病院 (小・内) 22-4862 (東町)	村上御嶽内科クリニック (内・循) 25-2700 (宮丸町)	園田光正内科医院 (内) 38-5115 (太郎坊町)	一心外科医院 (外・胃・肝) 52-7788 (三股町)	小牧病院 (整) 24-1212 (立野町)	かみながえクリニック (耳鼻) 25-0224 (上長飯町)
11	火	原田医院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	伊達クリニック (内・循) 36-7088 (牟田町)	長倉医院 (内) 52-2109 (三股町)	吉見クリニック (外・整・内) 58-5633 (高城町)	横山病院 (泌・消) 22-2806 (都島町)	西元眼科医院 (眼) 25-8888 (中原町)
16	日	児玉小児科 (小) 25-5570 (花染町)	三嶋内科 (内) 24-7171 (鷺尾)	しげはらクリニック (内) 27-5555 (神之山町)	とまり内科胃腸科医院 (内・外・胃) 52-1135 (三股町)	寺本整形外科医院 (整) 22-1171 (北原町)	北原医院 (産・婦) 22-4133 (北原町)
23	日	たけしたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	宮永病院 (内・胃・外) 22-2015 (松元町)	あきづき医院 (内・心・内) 36-0534 (上水流町)	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内) 39-2226 (森満町)	橘病院 (整) 23-7236 (中町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5222 (吉尾町)
24	月	富田医院 (内・小) 23-4586 (柴町)	柏村内科 (内) 22-2616 (上町)	田中隆内科 (内) 52-0301 (三股町)	MKクリニック (脳) 51-6777 (早鈴町)	花房泌尿器科医院 (泌) 25-1177 (北原町)	たきみ内科クリニック (内・消・精) 46-9191 (若葉町)