



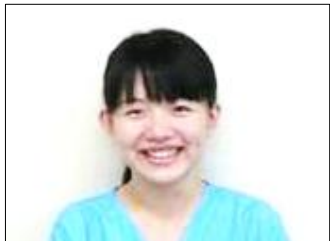
● 水系感染症を特集します

夏の暑い時期、水は毎日の快適な生活に欠かせません。そうした飲み水や生活用水が、ときとして細菌やウイルスで汚染され、下痢などの病気を起こすことがあります。今日は水が原因で起こるおそれがある感染症とその予防方法などについてご紹介します。

Maruyama Family Clinic News

Introduction of Staff

スタッフ紹介



放射線技師
林 幸菜

レントゲン、CT、MRI、超音波検査をやらせてもらっています。

大学卒業後すぐに当院にお世話になり、あっという間に1年が経ちました。常に勉強する気持ちで先輩方にいろいろ教えてもらいながら毎日を過ごしています。

少しでも患者様に安心して検査を受けて頂けるように、笑顔をもっとにして頑張っています。検査以外でも顔を合わせることもあると思いますので、気軽に声をかけて頂ければと思います。よろしくお願いします。

まるやまファミリークリニック 健康便り



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

暑 中お見舞い申し上げます。連日厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしですか。暑さと同時に局地豪雨などの異常気象が全国でみられる今日この頃です。

夏ばて予防には焼肉などスタミナ料理があり、屋外での暑気払いのバーベキューも楽しみな時期ですね。しかしこの時期、注意が必要なのは「暑気あたり」です。暑気あたりは夏ばてとも言い換えられますし、最近では熱中症と同義語で扱われています。しかし、暑気あたりで重要なことはもう一つ、暑いがために暴飲する冷たい飲食物が原因で生じる胃腸炎（嘔吐・下痢）です。この時期は食中毒も多いため、食物の取り扱いにも十分な注意が必要です。暑気払い対策として、昭和大学医学部の中山貞男教授は「酔のもの

のをとったり、5倍ほどに薄めた酔を飲んだりして胃腸の調子を整えよう」と酔の効用を説いておられます。空腹時にアルコールを飲むと、胃の粘膜が炎症をきたしますが、事前に酔を飲むと炎症が抑えられることをネズミの実験で証明しています。酔の適度な刺激が胃の粘膜の分泌を促進するのであります。

夏はついつい夜更かししがちで、何かと睡眠不足に陥りやすく、睡眠不足が続くと体力を著しく消耗します。健やかな睡眠をとるように心がけましょう。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

動脈硬化の初期病変を捉える唯一の方法

F MDとはFlow Mediated Dilationの略で「血流依存性血管拡張反応」といい血管内皮機能評価の検査として近年注目されています。動脈硬化は血管内皮機能障害から引き起こされると言われており、FMD検査は動脈硬化が引き起こす様々な疾患に対する早期発見・早期治療に有用です。

検査方法は止血帯で腕を締め、止血前と止血後の血管径の変化を超音波で調べるというものです。止血後に血流を再開させると、血流の刺激で、血管内皮細胞がNO（一酸化窒素）を放出し、そのNOによって血管が拡張します。この拡張の度合いにより、血管内皮の健康具合が分かります。

放射線技師 林 幸菜

当院の設備紹介



FMD検査装置

水系感染症

プール熱（咽頭結膜熱）

夏 場にプールでの感染が多いため「プール熱」と呼ばれています。子供たちはプールが大好きです。子どもたちが楽しく遊べるよう、特徴をしっかりと学んでいきましょう。

感染経路

アデノウイルス（主に3型）を含んだプールの水が目や口に触れることで体内にウイルスが入り込み感染します。アデノウイルスは便からも排出されます。よってウイルスを持った子どもがトイレに行った際に十分に便をふき取らないままプールに入ってしまうと、そこから排出されるウイルスがプールの水を通じて体内に入り込み、感染してしまうのです。



主な症状

主な症状は、咽頭痛、結膜炎、発熱の3つです。急な発熱で発症し、咽頭炎によるのどの痛みが現われます。また結膜炎に伴って、充血、目の痛み、かゆみ、目やに、涙が止まらなくなったりします。このほかにも「腹痛、下痢、咳」を伴うこともあります。これらの症状は3～5日程度続きます。基本的に予後の良い疾患ですが、まれに肺炎など重症化することがあり注意が必要です。

急性胃腸炎

急 性胃腸炎は、ほとんどが感染性胃腸炎です。感染は大きく分けて、細菌感染とウイルス感染があります。夏の胃腸炎は細菌性が多く、冬はウィルス性が多いとされています。

感染経路

夏の胃腸炎と言われる細菌性のものは一般的に「食中毒」とも言われます。細菌によって出された毒素で汚染した水や食品を摂ることで感染する機会が多く、同じものを摂取しても、免疫力や健康状態で症状の出方が異なってきます。

主な症状

細菌性の胃腸炎は、多くが嘔吐と下痢の症状があり嘔吐下痢症ともいわれ、嘔吐と下痢による脱水症状をおこさないように気をつける必要があります。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	20時	○	休診	○	休診

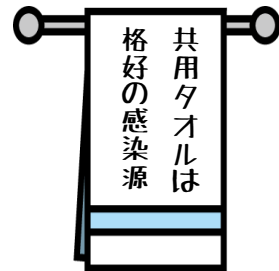
午前・・・08：30～12：30（受付 12：00まで）
午後・・・14：30～18：30（受付 18：00まで）
※火曜日は20時まで診察（受付 19：30まで）

流行性角結膜炎

→ ちかもアデノウイルス（主に8型）の感染によって起こる
↳ 結膜炎です。感染力が大変強く、結膜炎にかかった人の目を触った手で他の人の目を触ればほぼ100%感染します。

感染経路

患者がウイルスに感染した眼を手でこすると、このとき手に大量のウイルスが付着します。その手で触れた箇所にウイルスが付着し、そこを他の人が触れ、無意識に目や口に触れるといった経路で、感染が爆発的に広がってしまいます。共用のタオルなどは格好の感染源となります。同様にプールやお風呂も注意が必要です。



主な症状

両目に結膜炎の症状（充血、流涙、目やに、まぶたの裏側に小さなぶつぶつ、まぶたの腫れなど）が強くあらわれますが、咽頭結膜熱（プール熱）のような発熱やのどの痛みはほとんどありません。結膜炎の症状は2～3週間で治まりますが、角膜にまで炎症が及んで、角膜に点状の濁りを生じ、見えにくくなることがあります。この濁りは、数ヶ月から1年にも及ぶことがあります。

水系感染症の予防

ウ イルスや細菌は、手指や飛沫を介して感染するので、手洗いやうがい、身の回りの消毒を行うことが大切です。特にアデノウイルスは感染力が強く、症状が治まった後も咽頭からは2週間、便からは1ヶ月程度はウイルスを排出し続けることがあります。以下のことを徹底し、水系感染症を予防しましょう。

- こまめに手洗い・手指消毒・うがい
- トイレの後はしっかり手洗い・手指消毒
- ドアノブや手すりなども、こまめに消毒
- タオルや洗面器などの共用をさける
- プールの後は、シャワーを浴び、目もよく洗う

● 人間ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中。
詳しくはホームページをご覧ください。

まるやまファミリークリニック

検索

<http://www.maruyama-fc.com/>

〒395-0157 長野県飯田市大瀬木1106-2

☎ 0265-32-1666