



## 夏に流行る感染症

感染症内科 織田 錬太郎先生

夏に流行る感染症としてよく挙げられるのは、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病、ヘルパンギーナの 3 つです。これらは全てウイルスが原因で、発熱など様々な症状をおこす病気です。ちなみに、ウイルスが原因の感染症は抗生物質が効きませんので注意しましょう。

さて、今回はこの 3 つの感染症の中で、咽頭結膜熱（プール熱）を簡単に御紹介させていただきます。この病気はアデノウイルスというウイルスが原因で、熱、のどの痛みに加えて、結膜炎（目の充血、痛み、目やになど）などの症状がみられます。子供で発症が多く、「プール熱」という名前なのでプールだけで感染しそうですが、普通の生活の中で感染しうる病気です。ピークは 7 月・8 月頃とされていますが、今年はすでに例年よりも報告が多くなっているため注意が必要です。特別な治療は必要なく、解熱・鎮痛薬など症状に対するお薬を使いながら、ほとんどが自然に治っていきます。予防が大事になるので、他の感染症と同様に「手洗い・うがい」を心がけましょう。

最後に、流行感染症とは少し違いますが、夏休みを利用して海外旅行に行かれる方もいると思います。目的地によって様々な感染症のリスクがあります。帰国後の体調不良なども当院では積極的に対応しておりますので、お気軽に御相談ください。

## 夏の運動には注意が必要です！

夏場でも運動を楽しむ人は多いと思いますが、猛暑の日は十分な注意が必要です。体調や水分補給に気を配らないと、熱中症で倒れてしまうこともあります。

暑い夏には運動したいと思っても、強い日差しのため、一歩間違えると熱中症の危険があります。今回は、熱中症予防とそのポイントについてお伝えします。

### 熱中症の予防法



1. 知って防ごう熱中症 → 熱中症の病態(熱中症の分類と治療)をよく理解
2. 暑いとき無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さは要注意 → 暑熱馴化トレーニングで徐々に体を慣らしていきましょう
4. 失った水と塩分取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量 → 水分・塩分補給を十分に  
大量に汗をかくときは、500ccの水に小さじ軽く半分(2~3g)の塩を入れてみよう!
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと  
→ 熱中症を起こしやすい者への配慮。お互いに健康チェック!  
下痢、発熱、睡眠不足、食事がとれていない……運動禁!
8. あわてるな、されど急ごう救急処置  
→ 熱中症の分類と治療をよく理解

### 編集後記

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。  
皆様に少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様に楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。季節の変わり目となりましたのでお体に気をつけてお過ごしください。