

この夏、咽頭結膜熱に注意!

咽頭結膜熱（プール熱）は、6月ごろから増加して7～8月に患者数のピークを迎えます。今シーズンは、咽頭結膜熱の患者数が全国で増加しています。

通常は学童年齢の罹患者が主であるとされていますが、感染症発生动向調査での罹患者年齢は5歳以下が約6割を占めています。

● 症状は？

まず、高熱で発症し、その後のどの症状（咽頭炎）と目の症状（結膜熱）の両方が現れます。目がしょぼしょぼする、まぶしがるといった症状と前後して急に39度の高熱が出ます。発熱は3～7日と長く続きます。のどが真っ赤になり、痛みがかなりあることが多く、3～5日持続します。目は痛みやかゆみがあり白目やまぶたの裏側が赤くなり結膜炎を起こします。一般的には片方から始まり、多くの場合はもう一方にも広がります。

また、頭痛や吐き気、腹痛や下痢が起こることもあります。特に赤ちゃんの場合は下痢や嘔吐などの症状が目立って結膜炎がでないこともあります。

● 原因は？

原因は、主にアデノウイルスと呼ばれるウイルスです。このウイルスはいろいろな型に分類され、多くはアデノウイルス3型で引き起こされますが、1995年以降7型と呼ばれる新しい型が流行するようにになり、3型に比べ熱が長く続き重症化することもあります。

● 治療は？

治療はアデノウイルスに直接効く薬がないので、それぞれの症状に対する対処療法が中心です。結膜炎が強い場合は眼科の治療（抗生剤入り点眼薬の使用など）が必要になりますが、子供の場合は小児科を受診するとよいでしょう。のどが痛くなることも多いので食欲不振による脱水症に注意しましょう。できるだけ刺激の少ない、固くない食べ物（ヨーグルト、プリン、アイスクリーム、ゼリーなど）や水分を十分にとりなるべく安静にしましょう。

● どうやってうつるの？

ウイルスが、口・鼻の中やのどの粘膜あるいは目の結膜から体の中に入り込んで感染します。感染経路は多くは鼻汁やしぶきの飛まつ感染ですが、管理の悪いプールでは結膜からの感染や便を介しての経口感染も考えられます。

● 予防方法は？

流行時にはうがいや手洗いをすることが大切です。便にもウイルスがいますので、排泄後、おむつ交換の後の手洗いに十分注意してください。

また、目やにからの接触感染もありますので、タオルの共用は止めましょう。プール感染に対しては、水泳前後のシャワー（頭から足の先まででいねいに。できればお湯で）、洗眼、うがいをしっかりとしましょう。

☆手洗いの方法☆

- ①指輪・バンソウコウなどははずす。
- ②流水で汚れを落とす。
- ③石けんをつけて洗う。
- ④15～30秒もみ洗いをする。
- ⑤ペーパータオル、個人の専用タオルで水気をふき取る。タオルの共用は止めましょう。
- ⑥水道の蛇口をペーパータオルでふく。

手洗いやうがいなどをしっかりと行い、感染を防ぎましょう！

また、目やにから接触感染も起こすので注意が必要です。治ったあともウイルスは咽頭からは発症後7～14日間、便からは30日間位排出し続けます。感染力が強いので幼児期や学童に多い病気ですが、上の子が感染することで下の子（赤ちゃんにも）に感染することもあるため、慎重に対処しましょう。

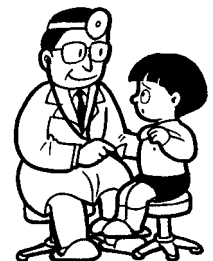
8月の日曜・祝日当番医

月日	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号	(診察時間) 9:00～17:00 (ご注意) 当番医は変更になることがあります。 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
8月1日(日)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	(0144)71-2225	
	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171	
8月8日(日)	内科系	矢倉クリニック	日吉町2-2-3	(0144)75-2773	
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221	
8月15日(日)	内科系	緑町医院	緑町1-23-5	(0144)32-4032	
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000	
8月22日(日)	内科系	さくらファミリークリニック	沼ノ端578-8	(0144)55-6526	
	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	(0144)37-3711	
8月29日(日)	内科系	錦岡医院	宮前町2-33-4	(0144)67-0013	
	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	(0144)32-5470	

苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-5-4 (電話番号) 0144-35-0001
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。



保健の こよみ

8月



2月

母親教室

- 対象者** 町内にお住まいの妊婦さん。
とき 13:30~16:00
ところ 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの 母子健康手帳、筆記用具
申し込み 7月29日(木)までに、町保健師までご連絡ください。
その他 動きやすい服装でお越しください。

4(水)

乳児健診

- 対象者** 生後3~6カ月、9~12カ月のお子さんで、初回者のみ。
受付 3~6カ月児 13:30~13:50
9~12カ月児 13:00~13:20
ところ 総合ケアセンター『ゆくり』
持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

19(木)

献血にご協力ください

- とき・ところ**
- ・10:00~11:00 総合福祉センター前
 - ・13:30~14:30 厚南会館前
 - ・15:00~16:00 北電苫東厚真火力発電所前

23(月)~27(金)

麻疹予防接種

- 対象児** 生後12カ月から15カ月までのお子さん。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
ところ 今野医院
受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。
受付時間は午前9時から午後4時までです。
持参するもの 母子健康手帳、印章

23(月)~27(金)

三種混合予防接種

対象児

- ・1期初回-初めて三種混合予防接種を受ける場合には、生後3カ月から12カ月が標準的な接種年齢となります。今までに1期初回を1回以上接種しているお子さんと、生後12カ月を超えている場合は、48カ月までにできるだけ終了させてください。
 - ・1期追加-1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月までに接種してください。
- ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

ところ

- あつまクリニック**
受付 接種希望当日に、保健福祉課(総合ケアセンター『ゆくり』内)で受け付けを行ってください。
受付時間は午前9時から午後4時までです。

※26日(木)の午後はお休みさせていただきます。

持参するもの

- 母子健康手帳、印章

子育て支援センター情報

4月から、京町保育園内に子育て支援センターをオープンしました。お子さんはもちろん、子育て真っ最中のお母さん方の交流の場として、気軽に遊びに来てください。お待ちしております。スケジュールは次のとおりです。
〈子育てルーム開放〉水曜以外の平日

10:00~11:30、13:00~16:00

〈遊びの広場〉毎週水曜日で、年齢や季節に合わせたおもちゃ作りや手遊びなどを計画しています。2日前までに申し込みが必要です。

- ・ピヨピヨ広場(3才未満児) 10:00~11:30
- ・なかよし広場(3才以上児) 13:00~16:00

〈電話相談〉平日9:30~17:00

〈来所相談〉平日10:00~16:00

この他にもいろいろ計画していますので、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先は京町保育園 電話7-3945です。