

7月に入り、夏らしい日が多くなってきました。梅雨が明けると強い日差しを感じる毎日になります。いつも以上にこの季節は体調をしっかりと管理しましょう。今月は夏にかかりやすくなる伝染病を特集しています。しっかり予防して元気に楽しい夏を過ごしましょう。



夏に多い伝染病

夏に多く発症するウイルス性感染症の発症時期は、5月～8月といわれています。区内の中学校でも数件のウイルス性感染症が発症しています。夏は暑さから食欲不振になったり、夏休みになると生活習慣が乱れ、栄養バランスが欠けた食事や夜更かしが続いて体調を崩しがちになります。感染症のウイルスや細菌などは皮膚や粘膜から体内に侵入して増殖して、様々な症状を引き起こします。

夏の主な感染症をご紹介します。

- <手足口病> 手足の水疱と口内炎ができる夏風邪の一種。少々の下痢を伴う。初日から2日目くらいまでは熱が出るが、5日ほどで症状は回復する。
- <リンゴ病> 咳、鼻水、微熱など軽い風邪の症状が出る。その後、赤い発疹がほおの辺りに出て、その後手足にまで広がる。予防接種での予防が出来ず、不明な部分が多い。
- <ヘルパンギーナ> 高熱が長く続き、のどの奥に口内炎ができる特徴がある。予防接種はないので、毎年発症する子どももいる。
- <風 疹> 初春から夏の終わりにかけて多発する。発疹が胸と顔から広がり、リンパ腺が腫れるのが特徴。多少の熱を伴うが、4～5日で症状はひいていき2週間ほどで感染期間が終わる。
- <プール熱> 正式には「咽頭結膜熱」といい、7月～9月のプールに入る時期に流行することから通称プール熱と呼ばれている。高熱を伴い、のどと目の両方に炎症を起こす。死亡例も報告されており、重症化する可能性が大きい病気。
- <流行性結膜炎> 目やにが出て、結膜が充血する。感染力が強く、乳児がかかると風邪の症状を伴うことが多く見受けられる。その症状は発熱やリンパ節の腫れなど。夏はプールなどで人と接触しやすいので気をつけたい。
- <水いぼ> 「伝染性軟属腫」といい、そのほとんどは自然に治る。一度かかると免疫ができるので次に発症することはない。伝染性と呼ばれているが、肌を露出した人と接触さえしなければ、うつることはない。」

感染症の予防対策

一番有効なのは、外出先から帰ったときや食事前の手洗いを習慣づけるだけでも、予防につながります。目には見えない汚れが多いので、爪の間などもしっかりと丁寧に洗いましょう。また、濡れたままの手で髪の毛を触らないようにしましょう。

体全体の免疫力を高めておくことも予防のポイントです。休養を充分に取り、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。特に粘膜の材料となるたんぱく質や、免疫細胞を強化するビタミンA、C、Eや、腸を元気にする乳酸菌や食物繊維は意識して摂りましょう。

七夕の由来について ~7月7日は七夕です~



七夕の由来は、元々は中国から伝わった「星伝説（織姫と彦星の物語）」というお話と、「乞巧奠（きこうでん）」と呼ばれる「中国の宮中行事」が結びつけられ、日本特有の行事となりました。七夕は、桃の節句や端午の節句というような「五節句」のひとつで、「七夕の節句」にあたります。

「織姫と彦星の物語（星伝説）」とは… 天帝の娘織女は、機織りが上手な働き者でした。ところが、天の川の向かい岸にいた牽牛と出会い、二人は恋に夢中になってしまいました。そのため仕事をしなくなり、人々の服装は貧しくなり、牛に病気も蔓延してしまいました。それに怒った天帝が二人を天の川の両岸に引き離しましたが、ずっと泣いてばかりいる織女を見てかわいそうに思い、年に一度の7月7日の夜だけ会うことを許しました。しかし、ようやく二人が会える日に雨が降り、天の川が増水して渡ることができません。そんなとき鵲が橋渡しをしてくれたのでした。そうして、ふたりは7月7日だけ会うことができるようになりました。七夕はこのようなお話を含めた由来があって生まれたのです。7月7日は、そんなことを思い出しながら夜空を見上げてみたいですね。

食と健康の話



暑くなってくると、どうしても食欲が落ちてきます。さらに不規則な時間に食べたり、好き嫌いがあつたり、加工食品などを多く食べたりしていると栄養のバランスが悪くなります。栄養のバランスが悪くなると、疲れやすくまたその疲れが取れなくなったり、病気にかかりやすくなったりします。

あなたの食生活は大丈夫でしょうか？

<チェック1> 脂肪をとりすぎていませんか？

→脂肪をたくさんとると、肥満につながります。動物性の脂肪は、血液中のコレステロール値を上げます。植物性の脂肪はコレステロールを下げる働きがあります。

<チェック2> 塩分をとりすぎていませんか？

→塩分をたくさんとると、小腸や大腸から血液中に吸収され、増えた塩分は細胞内の水分を引き寄せて血液量を増やします。これが高血圧などの病気の原因となります。

<チェック3> 糖分を摂りすぎていませんか？

→甘い食べ物だけでなく、清涼飲料水などにはかなりの糖質が含まれています。知らないうちに多量の糖分をとっていることがあります。

<チェック4> 野菜を食べていますか？

→野菜に含まれるカリウムは余分なナトリウムを体外に排出する作用があります。また、食物繊維は体内を通過する際に腸をきれいにする働きがあります。

夏におすすめ料理！

○鍋料理…汗で流れてしまう、ミネラルやビタミンを煮汁と一緒にとることができます。

○唐辛子料理…唐辛子には血流を促進させて、高血圧を抑えたり、免疫力を高める作用があります。

○冷麺+トマト…夏の炎天下で育つトマトは水分が豊富でビタミンやミネラルなどたくさん栄養素が入っています。冷麺や冷やし料理と合わせて食べましょう。

○にんにく料理…夏バテに効果的と言われているにんにくは料理にまぜて食べましょう。

○ほうれん草…鉄分やビタミン・ミネラル・カルシウムなど豊富な栄養素が入っていて、特におひたしがおすすめです。