

# ペリタス病院 NEWS



2011年8月号(vol.115)

## 疾病紹介 ～ヘルパンギーナ・手足口病～

この夏に大流行しているヘルパンギーナと手足口病について、ご説明したいと思います。どちらもピコルナウイルス科エンテロウイルス属という種類のウイルスが原因で、乳幼児を中心に初夏～夏期にかけて流行する感染症です。エンテロウイルス属の中に、コクサッキーA群、B群、エンテロウイルスと呼ばれるウイルス群（亜属）があり、これらのウイルス群は、それらに属するウイルスの型（血清型）によって、ヘルパンギーナ、咽頭炎、水疱性口内炎、手足口病、発疹症、無菌性髄膜炎、麻痺、心筋炎、心膜炎、結膜炎、流行性筋痛症（発熱を伴う胸痛発作）などの様々な病気を起こすのですが、ヘルパンギーナと手足口病は、その頻度と特徴的な症状から「夏かぜ」の代表的疾患です。どちらも基本的に自然に治る軽症の感染症です。感染経路は、接触や飛沫を介した経口感染で、潜伏期は2～7日です。なお、乳幼児がかかりやすいのですが、大人でもかかることがあります。両疾患の症状は以下です。

ヘルパンギーナは、口の中に水疱を伴う発疹を有する咽頭炎と発熱が特徴です。突然の発熱と咽頭痛で発病します。初期に嘔吐や腹痛、頭痛を伴うことがあります。のどが赤くなり、主に口蓋垂（のどちんこ）付近の前口蓋弓～軟口蓋と呼ばれる部分に、水疱のある丘疹が出現します。この水疱は破れて潰瘍になりやすく、痛みのため、不機嫌になったり、哺乳や食事をとらなくなったりすることがあります。2～4日間で解熱し、やや遅れて口の中の発疹も治ります。なお、発熱時に熱性けいれんを伴うことがあります。また、まれに無菌性髄膜炎（強い頭痛、嘔吐）、急性心筋炎（心不全徴候）などを合併することがあります。

手足口病は、口の中や手足の末端（手や足など）の水疱を伴う発疹が特徴です。約1/3の患者さんで、初期に軽度の発熱を1～2日ほど認めます。発疹は、非常に軽度な場合から、手足全体（特に肘や膝など）やお尻などにも多数出現する場合があります。今年流行中のタイプは主に後者の方です。なお、初期で口内炎のみ認める場合は、ヘルパンギーナとの区別は困難です。発疹が強い場合、痛痒いと訴えられることがあります。口の中の水疱が破れて潰瘍ができると、小さいお子さんでは、ヘルパンギーナと同様に、痛くて、ご飯が食べられなくなることがありますので、痛みがピークの数日は、注意が必要です。また、時にウイルス性の髄膜炎をきたしたり、まれではありますが脳炎などの重い合併症を引き起こすことがありますので、高熱や、強い頭痛、嘔吐、意識障害を認める場合は注意が必要です。

最後に、出席停止の期間は、ヘルパンギーナ、手足口病とも、発熱の期間中と食事がとれない期間中ですので、解熱し全身状態が良好であれば出席してよく、基本的に治癒証明書は不要です。ただし、便中のウイルスの排出は、感染力は弱いものの2～4週間続きますので、手指衛生は周囲の人も含めて心がけるのが良いでしょう。

ペリタス病院 小児科医師 井上岳彦



## 第127回 医療講演会

日時・場所：8月20日（土）14：00～15：00  
新田ふれあい会館  
川西市新田1-2-7

テーマ：「食中毒について」

講師：下川路 大和 医療安全管理室 主任  
（院内感染予防委員 感染制御チーム員）

参加のための予約等は必要ありませんので、どうぞ  
そのままお越しください。  
参加費用は無料です。  
その他お問い合わせは当院「地域医療連携室」まで

生活環境が衛生的になった現在でも、飲食店や施設等による食中毒の被害が多く報道されています。その「食中毒」を知ることにより、予防方法を身につけ、自分や家族が被害に遭う確率を減らしましょう。

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900  
e-mail [rennkei@shinshinkai.jp](mailto:rennkei@shinshinkai.jp)

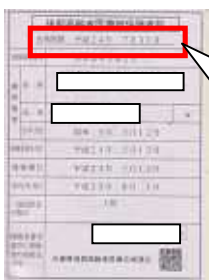
## 医療機器紹介⑫ ～松葉杖～



今回は日常よく目にする歩行補助用具の松葉杖についてご紹介させていただきます。

松葉杖という名前は、横から見た形が松の葉に似ているという事に由来しています。下肢に怪我などで何らかの障害を持った際に処方され、松葉杖を利用する事で免荷歩行（怪我した脚に体重をかけない歩行）や部分荷重歩行（体重を部分的にかける歩行）が可能になります。松葉杖を片側につくと体重の約3割の負担が、両側につくと半分から6割の負担が杖へと分散されるため、下肢に痛みがあっても負担が少なく歩く事が可能になる事があります。松葉杖を片側につく際は、基本的には怪我した脚と反対の手に持つ方が歩きやすく、腕への負担が少なくてすみます。テレビドラマなどで杖をついている場面があれば一度チェックしてみてください。

## 75歳以上の方（一部65歳以上）の被保険者証が新しくなります。



認  
こ  
し  
て  
の  
日  
付  
を  
確  
認  
し  
て  
く  
だ  
さ  
い

平成23年8月から、被保険者証（後期高齢者医療被保険者証）が新しくなります。8月1日以降は、現在の被保険者証は使用できなくなりますので、窓口で新しい被保険者証をご提示ください。

お手元に新しい被保険者証が届いていない方は、お住まいの市町村の後期高齢者担当窓口にお問い合わせください。

# たなばた



当院では、毎年七月七日の七夕を迎えるにあたり、いつもお世話になっているボランティアグループ「まどか」さんの協力のもと病院玄関をはじめ、各病棟に笹を飾っています。

当日はあいにくの雨で、天の川は見る事が出来ませんでした。患者様が短冊に書かれた願いは、きっと天にとどいていることでしょう。



## くだものを食べよう



くだものにはビタミン、ミネラルなどの微量栄養素や食物繊維、機能性成分（ポリフェノールなど）が豊富に含まれているため、毎日200g程度を食べることによって、食事のバランスが格段に良くなります。これからの暑い夏を乗り切るために、くだものを利用して賢く栄養を摂っていきましょう！

### ★旬のくだもの★

#### すいか

可食部100gあたり  
エネルギー 37kcal  
カリウム 120mg  
ビタミンC 10mg  
カロチン 830μg  
食物繊維 0.3g

効用・栄養  
むくみ解消、利尿作用（カリウム、シトルリン）  
抗酸化作用、高血圧予防（カロチン、リコピン）  
保存方法  
味が落ちやすいので購入したらなるべく早く食べるようにしましょう。  
玉のすいかは、風通しのよい日陰で保存。  
カットすいかはラップをして野菜室で冷やします。  
おいしい「すいか」の選び方  
ハリがあり、縞模様がくっきりしている。ヘタのまわりがへこんでいる。

#### 効用・栄養

疲労回復（ブドウ糖、果糖）  
抗酸化作用、がん予防、動脈硬化予防（アントシアニン）  
保存方法  
新聞紙で包むかビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存。  
果皮についた白い粉（ブルーム）は鮮度を保つ役割を持つため、食べる直前まで洗い流さないようにしましょう。  
おいしい「ぶどう」の選び方  
実にハリがあり、軸が太く青い。ブルームがまんべんなく付いている。

#### ぶどう

可食部100gあたり  
エネルギー 59kcal  
カリウム 130mg  
ビタミンC 2mg  
カロチン 21μg  
食物繊維 0.3g

#### なし

可食部100gあたり  
エネルギー 43kcal  
カリウム 140mg  
ビタミンC 3mg  
カロチン 0μg  
食物繊維 0.9g

効用・栄養  
便秘予防（食物繊維、ソルビトール）、利尿作用（アスパラギン酸）  
高血圧予防（カリウム）  
保存方法  
水分が蒸発するとカサカサになるのでビニール袋に入れて野菜室で保存。  
日本のなしは追熟しないので、なるべく早く食べましょう。  
おいしい「なし」の選び方  
形がよく果皮にハリがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。

#### 効用・栄養

便秘改善（水溶性食物繊維ペクチン）  
高血圧予防（カリウム）  
保存方法  
かたい桃は紙に包み風通しの良いところで常温保存し追熟させます。  
冷やしすぎると甘みが落ちるので食べる直前に野菜室で冷やします。  
おいしい「もも」の選び方  
ふっくらと丸みがある。果皮全体にうぶ毛があり香りがよい。  
皮の色は濃いほうが甘みがあり、白い点々がでているとなお良い。

#### もも

可食部100gあたり  
エネルギー 40kcal  
カリウム 180mg  
ビタミンC 8mg  
ビタミンE 0.7mg  
カロチン 5μg  
食物繊維 1.3g

特別な疾患などにより食事に制限などがある方は、医師や管理栄養士に相談しましょう。

お風呂のあとのすっきり！  
アイスクリームよりも低カロリー！



350kcal



150kcal



150kcal



みかん2個



80kcal



ケーキやアイスクリーム、缶ビールと比べるとくだものは低カロリーで栄養もたっぷり。10時や3時、お風呂あがりに間食の習慣があれば、くだものにかえてみましょう。冷たいものがほしい時はくだものを冷凍しておいたり、下のフローズンヨーグルトを作ってみましょう。

## フローズンヨーグルト



材料1人分 (80kcal)

無糖ヨーグルト 大さじ3  
はちみつ 小さじ1  
バナナ 1/2本

### 作り方

耐熱容器にヨーグルトとはちみつを入れて混ぜる。バナナを軽くつぶしながら、に混ぜる。冷凍庫で約3時間凍らせる。(硬く凍る少し前まで)

旬の果物でも試してみましょ！  
もも、ぶどう、梨でも美味しくできます。

## 治験(創薬センター)からのお知らせ

創薬センターでは、以下の治験にご協力いただける方を募集しています。



2型糖尿病	不整脈(発作性心房細動)
『糖尿病』と診断されている方 未治療または 経口糖尿病治療薬を服用されている方(但し、インスリン治療中の方はご参加いただけません) HbA1cが高めの方(6.5%~10.0%)の方 20歳以上の方(男女は問いません)	『心房細動』と診断されている方 20歳以上80歳未満の方(男女は問いません) 2~3か月以内に以下のいずれかを経験なさった方 自覚症状を伴う発作があった方 心電図検査にて発作が確認された方

上記以外にも参加基準がございます。参加基準に合わない場合や、予定人数に達した場合には治験にご参加いただけない事もございますので、予めご了承ください。

治験中は通院にかかる交通費等の患者様の負担を軽減する費用として「負担軽減費」が支払われます。

個人情報保護されますので、ご安心してお問い合わせください。

上記に該当し治験にご興味をお持ちの方、および治験に関するご質問は、**医事課受付又は内科受付**を通して、**創薬センター**までお問い合わせください。

(募集期間中: 2011年12月31日「一部8月」まで 2011年11月30日まで)

### 治験とは...

長い研究を経て生まれた「お薬の候補」を厚生労働省から「薬」として認めてもらう為に、患者様や健康な方にご協力を頂いて効果や安全性を詳しく調べる必要があります。これらを目的として実施する臨床試験を「治験」といい、それにご参加頂く方を「創薬ボランティア」といいます。治験はご参加いただいた「創薬ボランティア」の人権や安全に配慮し、国の定めた基準に基づき実施されます。現在使用されているお薬はすべてこの「治験」を経て「承認」され、必要とする多くの患者様の治療に役立てられています。

1. 人間性のある真心のこもった医療
2. 優秀な医療技術
3. 安定した経営基盤
4. 安全な医療
5. 快適な医療環境

以上、5つのキ-ワ-ドが互いにバランスよく作用しながら地域の皆様に信頼・愛される病院を目指します。

### ペリタス病院ニュース

発行 医療法人 晋真会 ペリタス病院 広報委員会  
〒666-0125 兵庫県川西市新田 1-2-23  
Tel 072-793-7890 Fax 072-792-5771  
HPアドレス <http://www.shinshinkai.jp/>  
メールアドレス [info@shinshinkai.jp](mailto:info@shinshinkai.jp)

発行責任者 野崎 雅夫  
発行日 平成23年8月1日