



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成30年 7月  
第33巻 夏号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)

## 夏号 トピックス

- 1 麻疹(はしか)とは？
- 2 麻疹はなぜ怖い？
- 3 麻疹の治療方法
- 4 味付けの工夫で夏バテ予防
- 5 くわいの街『すこやか倶楽部』



## 麻疹(はしか)とは？

『ゴールデンウィークの人の往来とともに、全国的に麻疹(はしか)の感染が広がっている。』

3月に台湾から沖縄を訪れた旅行者が感染源とされる今回の麻疹(はしか)は、沖縄県で90人、愛知県で15人など、すでに1都1府9県で100人を超える患者数が報告されている(5月4日時点)。

というニュースがつい最近まで世間を騒がせていました。ではなぜこのようにはしか(麻疹)がニュースになったのでしょうか？

麻疹とは、麻疹ウイルスが体内に侵入することによって引き起こされる感染症です。感染者の咳やくしゃみなどの飛まつを媒介した感染のほか、空気感染に気をつけなければなりません。感染力が非常に高いため、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症します。



## 麻疹(はしか)はなぜ怖い？ とくに大人の麻疹！

### ●はしかは感染力が非常に高い

麻疹の怖いところは、**高い感染力**にあります。最も感染力が強いのは、感染初期段階。しかも初期症状は風邪とよく似ているため、感染者自身が**麻疹とは気づかず**に会社や学校に行ってしまう、周囲にうつしてしまうケースがありえます。

### ●重症化すると合併症の危険も

麻疹が重症化すると、中耳炎やクループ(喉の炎症)・肺炎、まれに脳炎といった合併症のリスクが生じます。お年寄りや免疫力が弱い方・体力がない方は、特に注意が必要です。また、**妊婦さん**が麻疹にかかると、**早産や流産**を起こす危険性があります。



## 麻疹(はしか)にかかったときの治療法・対処

麻疹治療では、熱などのつらい症状を軽減するための解熱剤の処方や、合併症に対する治療を行います。高齢者や衰弱が激しい方には「ガンマグロブリン」という特効薬を用いることもありますが、この薬は費用が高く、扱っていない医療機関も多いため、ほとんどの方は自宅療養を指導されるでしょう。また、仕事や学校は、熱が完全に下がってから3~4日は休むようにしてください。

大人や妊婦さんがかかると、合併症や早産・流産など重大なリスクを伴う恐れもある麻疹。麻疹かな？かも？と思われる場合は、まず医療機関へ電話で相談し、適切な治療、療養を行って下さい。

### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

### ホームページ



～味付けの工夫で夏バテ予防～

管理栄養士 本田 梨緒

暑さで食欲が落ちてしまう夏。味付けの工夫で食欲をアップし夏バテ予防をしましょう。味付けのポイント、酢や梅干し、レモン汁などの酸味、シソやニンニク、生姜などの香味野菜、唐辛子やカレーなどの辛みを活用することです。



鮭ちらし寿司

《材料》

米	1合
鮭の切り身（甘塩）	1切
きゅうり	1/2本
青シソ	3枚
卵	1個
白ごま	大さじ1
◎酢	大さじ1
◎さとう	大さじ1と1/2
◎塩	小さじ1/2
刻み海苔	適量



《作り方》

- ① 胡瓜は輪切りにし、塩でもみ水分を絞る。青シソは千切りにする。
- ② 鮭は焼いてほぐす。
- ③ 卵は溶きほぐし、砂糖と塩を少量加え混ぜる(分量外)。フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作る。細切りにし、錦糸卵を作る。
- ④ ご飯は少し硬めに炊く。蒸らしたご飯を寿司桶かボウルに移し、◎の調味料を回しかける。しゃもじで切りながら混ぜ、すし飯を作る。
- ⑤ すし飯に①②と白ごまを混ぜる。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、錦糸卵と刻み海苔を上のにせる。



くわいの街『すこやか倶楽部』

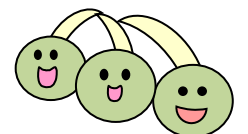
認知症予防 ～予備軍を知ろう～

場所：島谷病院 4階

日時：7月26日（木） 14：00～15：00

講師：作業療法士 関藤 巧明

参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

