

## 感染症関連情報

### 咽頭結膜熱（プール熱）

咽頭結膜熱とはどのような病気？

主にアデノウイルスの感染により発症します。発熱（38～39度）、のどの痛み、結膜炎といった症状を引き起こします。小児に多い病気ですが、大人でも感染する可能性はあります。免疫力が低下している場合は特に注意が必要です。

飛沫感染あるいは接触感染が主な感染経路です。プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、プール熱と呼ばれることもありましたが、近年ではタオルの共用が減った等の理由からプール利用における集団感染の報告は見られなくなってきました。

通常、6月ころから徐々に流行しはじめ、7～8月にピークとなります。潜伏期間は通常5～7日程度とされています。最初の数日はとくに感染力が強く、本人に症状が出ていないこの潜伏期間でも、周囲への感染リスクがあります。

咽頭結膜熱にかからないためにはどうすればいい？

咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」と、タオルの共用や手指を介した「接触感染」によって感染します。流行時には、流水とせっけんによるこまめな手洗い、うがいをし、感染者との密接な接触は避けましょう（タオルなどは別に使いましょう）。

咽頭結膜熱にかかったらどうすればいい？

特別な治療法はありません。症状に合わせた薬の内服などの対症療法が中心になります。

のどの痛みのため、食事がとれない場合があります。刺激の少ない食べ物や、経口補水液などで脱水症に注意しましょう。

咽頭結膜熱は高熱が比較的長く（5日前後）続くことがあります。回復までの期間は、通常1～2週間程度でほとんどは自然に治ります。

吐き気、頭痛の強いとき、せきが激しいときは早めに医療機関に相談してください。



SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

ともに生きるかい  
**共生会通信**

VOL.73



2024.8

発行：SAITO MEDICAL GROUP  
編集制作：医療法人共生会 企画広報部  
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
TEL 015-483-3121  
<https://saitomedical.jp/>

## 川湯の森病院 近況

### 熱中症にご注意

全国各地で最高気温更新、40℃を超える気温が観測されたり、連日30℃を超える日が続いています。北海道でも30℃前後の日が続いており、熱中症に注意が必要です。

熱中症は、体温が上昇した際に汗をかいたりして体温の調節機能がうまく働かなくなった時に発症する体調不良の総称です。

外で活動している際に起こることが多い印象がありますが、室内で安静にしている場合、室温・湿度が高い場合、発症する可能性が高まります。特に小さい子供や高齢者は脱水症状になり易いためより注意が必要になります。また障害のあるなどで、自分で症状を訴えられない方には、周りの配慮が必要です。

熱中症を防ぐには、暑さを避けることが重要です。屋外では、日傘や帽子を利用し、日陰を歩く。日中の外出をできるだけ避ける。屋内ではエアコンや扇風機の積極的利用。遮光カーテンの利用。体温の上昇を防ぐために、通気性・吸湿性・速乾性のある衣服を着る。保冷材や冷たいタオルなどで直接冷やすなどの対策があります。

そして、屋外室内問わず、のどの渇きを感じなくても、定期的に水分・塩分の補給をしましょう。



川湯の森病院

社会医療法人 明生会

医療法人社団 勝医会

医療法人 済生会 狭山厚生病院

医療法人 麻葉会 あけとクリニック

一般財団法人 慈愛会

住宅型有料老人ホーム 森の家しらかば

社会福祉法人 てつなぎ

SAITO MEDICAL GROUP

## おいしい健康食レシピ

### りんごのパウンドケーキ

1. りんごを細かく切り、レモン汁に漬ける。
2. ボールに卵を割りほぐし、砂糖を入れてホイッパーで混ぜる。
3. 卵が白っぽくなったらサラダ油を入れて混ぜ、さらに牛乳を加えてよく混ぜる。
4. 米粉、ベーキングパウダーをあらかじめ混ぜておき、③のボールに入れて混ぜ合わせる。
5. 混ぜ終わったら、リンゴとレーズンを加え、混ぜ合わせたら型にうつす。
6. 170℃に予熱したオーブンで 35~40 分焼いたら完成です。



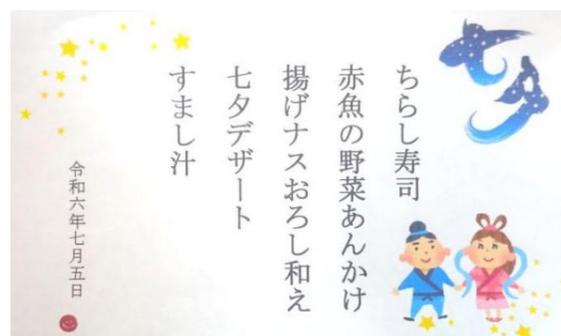
※ 分量

材料	分量
・リンゴ	1/2 個
・レーズン	適量
・米粉	75g
・ベーキングパウダー	小さじ 1/2
・卵	1 個
・牛乳	25cc
・砂糖	50g
・サラダ油	25g
・レモン汁	小さじ 1

こちらのメニューは、川湯の森病院と同グループの老人ホーム「森の家しらかば」で実際に提供された食事です。  
<https://shirakaba.tomoni-ikirukai.jp/>

## 栄養課だより

7月の行事食は「七夕」でした。



## 世界の先住民の国際デー（8月9日）

毎年8月9日は、国連が定める「世界の先住民の国際デー」です。この日は、先住民の文化や権利を祝い、彼らが直面する困難に光を当てるために重要な日とされています。1994年（平成6年）12月の国連総会で制定されました。英語表記は「International Day of the World's Indigenous Peoples」。

1982年（昭和57年）8月9日、スイスのジュネーブにおいて、先住民の人権の促進と保護のために小委員会における「国連先住民作業部会」の第1回会合が開催されたことにちなんでいます。

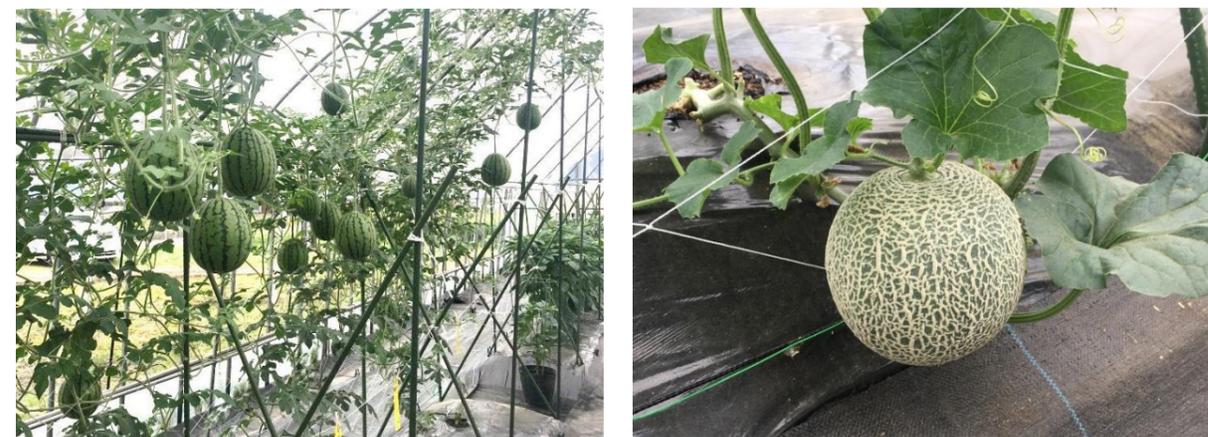
世界には約3億7000万人の先住民がおり、90カ国に住んでいます。世界中に多くの先住民がいる一方で、経済的、社会的に不利な立場にあり、先住民は人権・環境・開発・教育・健康・経済・社会開発などの分野において問題に直面しています。これらの問題を解決するためには国際社会の協力が必要になります。先住民の権利を保護し、独自の文化と生活様式を維持する特別な措置が必要であると認識しています。

1993年（平成5年）は「世界の先住民の国際年」とされ、先住民の問題に取り組むための活動が行われました。また、国連総会は問題を解決するための国際協力を強化することを目的に、1995年（平成7年）から2004年（平成16年）、2005年（平成17年）から2014年（平成26年）を「世界の先住民の国際的な10年」と定められました。



## 農園園芸課だより

メロンがきれいな編み目をつけました。空中スイカが収穫を待ちます。



## スタッフ募集中

川湯の森病院では、介護スタッフを募集（ハローワークにて情報公開）しています。介護に興味のある方、一度見学に来てみませんか？

