

# こんにちはは 保健師です

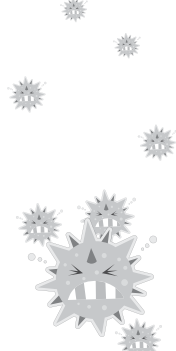
矢田 智子です



## マイコプラズマ 肺炎

マイコプラズマ肺炎は「マイコプラズマ・ニューモニア」という病原体の感染によって、人から人へうつります。

肺炎というと、高齢でかかると命取りにもなりかねない病気ですが、マイコプラズマ肺炎は10〜30代の若い人達がかかることが多く、しかもわりと軽症なために普通のかぜと見分けがつきにくく、診断が遅れることがあります。



### 主な症状

- 1 激しい乾いた咳
- 2 発熱
- 3 全身のだるさ

咳（せき）は多くの場合、痰（たん）を伴わない「コンコン」という乾いた感じの咳で、長時間続きます。長時間続くため、胸や背中中の筋肉が痛くなることもあります。その他に、結膜充血、頭痛などを伴うことがあります。38度以上の高熱も出ますが重症化することはあまりありません。まれに、病気が進むと肺の一部に空気がいか

なくなり、その部分の肺の大きさが縮む、無気肺（むきはい）の状態になることがあります。



### 予防するには

マイコプラズマを持ち帰ると、1〜3週間の潜伏期間を経て、家族に感染することがよくあります。予防接種はなく、決定的な予防法はありません。流行期には、うがいと手洗いを励行してください。

### 治療

マイコプラズマ肺炎は、一般的に用いられる抗菌薬では効き目がありません。専門医での早期診断・早期治療が必要です。



対象が5歳ころから10〜30代の若い人に多いことから、感染する場所は保育所・幼稚園や学校が多く見られます。流行している時に子供が高熱を出したり咳が止まらなくなるといった症状が見られた場合は、マイコプラズマ肺炎が疑われるため、早めを受診して適切な治療を受けるようにしてください。



### 合併症

発熱が続く、嘔吐、頭痛等が見られる場合には髄膜炎になっている可能性があります。溶血性貧血（ようけつせいひんけつ）、中耳炎、心筋炎、心嚢炎 など多くの合併症が報告されており、死亡例もあるので注意が必要です。

心嚢炎（しんのうえん）  
心臓を包んでいる外膜を心嚢（しんのう）と言います。その外膜が炎症を起こしている状態が心嚢炎です。

### 治療後

治療後は、比較的軽症に経過し、自然治癒を認めることもありますが、小児では重症例や重傷例も多く、咳が1カ月以上続くこともあります。マクロライド系抗生剤の10〜14日間の投与により、病期の短縮が期待できます。再発する例は少なくありません。

### 生活上の注意

呼吸器症状が強く感染のおそれがある時期には、登校、登園は控えるよう指導します。家庭内感染に注意が必要です。通常のかぜと同じように安静・保温などに注意して完全に症状が回復してから日常生活に戻すようにしましょう。





☆鍋パーティ



デイサービスセンターでは利用者の皆さんのアドバイスを受けながら野菜の収穫を行いました。そのとき収穫したかぼちゃは、パンプキンケーキにしておやつ時間に美味しくいただきました。また、食欲の秋ということで、地元の野菜をたくさん使った石狩鍋を食べました。取り分けた具材もアツアツでとても美味しく、皆さん汁まで食べ切りました。  
★生活相談員 法名★



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



『南瓜のマリネサラダ』  
めにゅう



【材料】(2人分)

●南瓜	120g	●トマト	80g
●マリネ液(漬け液)			
酢	大2・1/2	塩	小1/3
オリーブオイル	大1・1/2	さとう、コショウ	少々

【作り方】

南瓜は種とワタをとりのぞき、3mmの厚さに切って耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで3分程度加熱します(足りないときは様子を見ながら加熱)。トマトはくし形に切ります。

ボールに漬け液を混ぜ合わせ、南瓜とトマトを入れて15分以上漬け込みましょう。

ワンポイント

南瓜やトマトのような緑黄色野菜は、オリーブオイルとの相性がバツグンです。家庭にオリーブオイルが無い場合は、サラダ油でも大丈夫ですよ。南瓜のメニューに悩んでいる方!ぜひお試しください。

【11月の行事食】

11月15日 七五三.....千歳飴

栄養士のつぶやき (@栄養士)

雪が根雪になる前の今の時期は一年の中で一番寒い気がしますね。こんな時期に思い浮かぶメニューはやっぱり《あったかいお鍋♥》石狩鍋・しゃぶしゃぶ鍋・カレー鍋...残り物をなんでも入れて我が家特製のオリジナル鍋もいいですね!!鍋の蓋を開けた時の湯気を想像しただけで身体が温かくなってきませんか?

平川 みゆき

デイのめいめい

★こんだて  
ご飯  
みそ汁(もやし・ネギ・すりゴマ)  
豚肉のみそ炒め  
南瓜のマリネサラダ  
なすの浅漬け  
果物(なし)

★おやつ  
浅草人形焼  
豆乳  
全体エネルギー 536kcal  
全体塩分 2.11g

