

3大夏カゼにご用心

夏一番！炎天下での仕事や運動、食欲不振や寝不足などの不規則な生活が続くと免疫力が低下し、さまざまな感染症を引き起こしやすくなります。今まで子どもの病気と思われていた病気も、最近では大人も感染し重症化してしまうという報告もあります。家族で予防に取り組みましょう。

プール熱（咽頭結膜炎）

潜伏期間：5～7日
原因：主にアデノウイルス
プールの水を介して流行することが多いため「プール熱」といわれています。
39～40℃の高熱、喉の痛み、目の充血の症状がみられます。
飛沫感染や接触感染をするので通常の生活でも感染します。

ヘルパンギーナ

潜伏期間：2～4日
原因：コクサッキーウイルスA群など
乳幼児が罹りやすい夏カゼの代表。
高熱、口腔内に水疱がみられ、飛沫感染や接触感染だけでなく、糞口感染するので十分な手洗いが大切です。大人が感染すると脳炎や髄膜炎、心筋炎など重症化することがあるので注意が必要です。

手足口病

潜伏期間：3～4日
原因：コクサッキーウイルスA群など
口腔内や手のひら、足の裏に水疱性の発疹が出ます。まれに髄膜炎、脳炎などの合併症を生じます。
飛沫感染や接触感染が主な感染経路。発疹の痛みは大人の方が強く全身倦怠感や悪寒、関節痛などの症状を感じることもあります。

3大夏カゼに効くワクチンや特効薬はありません。予防のために食事の前や帰宅後、トイレのあとに**手洗い**をしましょう。発症した時は常温のスポーツドリンクや経口補水液で脱水にならないよう気をつけましょう。



新型コロナが5類へ移行しました

5類へ移行後の変更ポイント

Point 1

外出などの制限がなくなる

新型コロナに感染した際に外出を控えるかどうかについては個人や事業者の判断に委ねられる。
発症の翌日から5日間は外出を控え、症状が軽くなってから24時間程度は外出を控えること、発症の翌日から10日間はマスクの着用が推奨されている。

Point 2

陽性者の登録や健康観察などがなくなる

健康観察や感染者向けの宿泊療養施設は終了し、自宅療養者への食料支援やパルスオキシメーターの貸出も終了。
新型コロナの濃厚接触者として特定されることはなくなる。また、濃厚接触者として法律に基づく外出自粛は求められないが、感染者の発症日と0日として、特に5日間は自分の体調に注意する。

Point 3

検査や治療に係る費用の公費助成が一部終了する

他の疾患と同じく、一部を除き保険診療になる。
検査や診療、解熱剤の処方、入院・治療費は自己負担が発生する。新型コロナ治療薬（抗ウイルス薬）の費用は9月末まで無料。

症状がある方、陽性後の体調悪化時の相談等の窓口

<倉敷市> 受診相談センター：086-434-9819

（平日9時～17時）

* 内容については、今後修正や追加等行われる場合があります。
詳しくは厚生労働省、岡山県のホームページをご確認ください。

夏に不足しがちな栄養素

夏は暑さの影響で、食欲が落ち、食事量が減ってしまいがちです。特に意識して食べていただきたいものとはというと・・・

たんぱく質

・肉
・魚
・大豆製品
・卵
など

ビタミン

☆夏の旬の野菜☆
・なす
・トマト
・ピーマン
・とうもろこし
・パプリカ
・きゅうり
など

豚肉のりんごソースかけ

材料（2人分）

・豚肩ロース肉 150g
・パプリカ 1個
・なす 1個
・りんご 1/4個
・砂糖 大さじ1
・醤油 大さじ1
・みりん 小さじ1
・酢 小さじ1
・油 適量

【1人分】

エネルギー： 208Kcal
たんぱく質： 16.8g
レチノール活性量：73μg
（ビタミンA）
ビタミンB1： 0.62mg
ビタミンC： 134mg
食塩相当量： 1.5g

作り方

〈肉・野菜〉

調理時間：約20分

- ① なすはへたを取って乱切りに、パプリカはへたと種を取って一口大に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れて火が通るまで炒める。

〈ソース〉

- ③ りんごをすりおろす。
- ④ Aの材料を合わせて、フライパンで加熱する。
- ⑤ 〈肉・野菜〉を皿に盛り付け、〈ソース〉を上からかけて完成。