

溶連菌

2019年2月発行

やつきよくだより

溶連菌とは、主に「のど」に感染して、咽頭炎や扁桃炎、それに小さく紅い発疹を伴う猩紅熱といった病気を引き起こします。

「のど（咽頭・扁桃）」に感染する病原体は、いろいろなウイルスや細菌があります。細菌では溶連菌が代表的ですが、ほかに肺炎球菌やインフルエンザ菌（インフルエンザとは関係ありません）といつたものがあります。

症状の代表的なものは、発熱（38～39℃）と「のど」の痛みです。しかし、3歳未満ではあまり熱があがらないとされています。そして、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブがでたりします（イチゴ舌）。そのほかに頭痛、腹痛、首すじのリンパ節の腫れもみられます。急性期は落屑（皮むけ）が認められるようになります。風邪と違つて咳や鼻水が出ないというのもこの病気の特徴です。この病気には潜伏期間があり、実際に感染してからだいたい2～5日で症状ができます。



出典・塩野義製薬、病気の知識より

（片平）

溶連菌とは、主に「のど」に感染して、咽頭炎や扁桃炎、それに小さく紅い発疹を伴う猩紅熱といった病気を引き起こします。

「のど（咽頭・扁桃）」に感染する病原体は、いろいろなウイルスや細菌があります。細菌では溶連菌が代表的ですが、ほかに肺炎球菌やインフルエンザ菌（インフルエンザとは関係ありません）といつたものがあります。

5～10日間お薬を飲み続けたのは、こどもにはとつてもむずかしいことかもしれません。しかし、決められた期間はしっかりと抗菌薬を飲んでおかないと、ときに心臓弁膜に障害などを起こすリウマチ熱や、急性糸球体腎炎といった続発症（合併症）につながることもあります。一部の抗

薬では、こどもにはとつてもむずかしいことかもしれません。しかし、決められた期間はしっかりと抗菌薬を飲んでおかないと、ときに心臓弁膜に障害などを起こすリウマチ熱や、急性糸球体腎炎といった続発症（合併症）につながることもあります。一部の抗

果実、袋、皮のすべてに
薬効がある優秀フルーツ

自然の薬効

ハウスみかんは夏から出回り、秋から早生みかん、冬本番で普通のみかんが出ます。

皮のきめが細かく、つやがあるものが良質。皮が厚くてゴワゴワしているもの、皮と実にすき間があるものは×。原産は日本とも中国の温州ともいわれていますが、いまや日本の代表的なフルーツ。3個くらい食べれば1日に必要なビタミンCを補うことができますので、処方どおりに最後まで飲みきることが重要です。

（からだにおいしいフルーツ
&ナッツより）

（小斎平）

避けたい話題のときでもあります。ストレートに「その話はやめてください」と伝えるのが逆効果。「そういえば」自然にならない程度に話題を変えていきましょう。感情的にならず、あくまでソフトに話をそらすのがコツ。

転換のあいづち

（先月号より）あいづち

相手の意見に反対だったり、意見に同意できないときには疑問のあいづちを打ちます。いきなり切り出すのではなく、「なるほど」などではなく、「なぜですか？」などと切り出すと、ソフトな印象になります。

（先月号より）あいづち

相手の意見に反対だったり、意見に同意できないときには疑問のあいづちを打ちます。いきなり切り出すのではなく、「なるほど」などではなく、「なぜですか？」などと切り出すと、ソフトな印象になります。

大人の会話の基本

酸は血行をよくして疲労回復に。



あいづちを2つにする
印象がUPする！

あいづちで好印象を与えるためには、一度に2つのあい

（次ページへ）

インフルエンザの薬について



現在インフルエンザの治療薬としては、経口薬のタミフル・ゾフルーザ、吸入薬のリレンザ、イナビル、注射用のラピアクタと5種類あります。

時に咳き込むなどで、うまく吸入できなければ治療が不十分になります。従って高齢者では吸い込み力が弱いので、1発勝負よりはリレンザやタミフルなど、5日間服用する方が安心できます。

●タミフル

1日2回5日間内服します。治療にも予防にも有効で、副作用には恶心、嘔吐、頭痛があります。

●リレンザ

1日2回（朝・夕）吸引し5日間使用します。治療・予防に使用できます。

●イナビル

2010年に承認された、比較的新しい吸入のお薬です。長時間作用型でたつた1回の吸入で、タミフル5日間と同等の効果が報告されています。従って治療も1回きりの勝負ですが1回です。便利なようですが1回きりの勝負ですので、吸入の

2010年に承認された唯一の静脈注射用の抗インフルエンザ薬です。お薬を口から飲んだり吸つたりできない方、認知症や寝たきりの高齢者などに使用し、原則は入院患者様に用います。

●ゾフルーザ

2018年に承認された一番新しい抗インフルエンザ薬です。錠剤を1回飲むことで、独自に派生したのが、チヨコレートを貰った人がお返しをする「ホワイトデー」です。

その起源は、福岡の和菓子屋が始めた「マシュマロデー」や、1980年代のホワイトデーキャンペーンだと言われています。更に韓国では、こ

（地頭菌）

バレンタインデー よもやま話



二月十四日はバレンタインデー。本来はキリスト教の祭日ですが、日本では女性が意中の男性にチョコレートを贈る日として定着しています。

●由来

バレンタイン（ヴァレンティヌス）とは、かつてローマ帝国で兵士の結婚が禁止された際、内緒で結婚式を行っていた司祭の名であり、彼が処刑された日が恋人達の祭日となりました。ロマンチックな伝説の一方で、元々は古代ローマの祝日だった日を異教排斥のためキリスト教由来に切り替えたとの説もあり、なかなか興味深いお祭りです。

●独自の発展

バレンタインデーから日本で独自に派生したのが、チヨコレートを貰った人がお返しをする「ホワイトデー」です。最近では友チョコや自分チョコ等、贈る範囲も広がり、特定の相手がいない人も皆でく飲み忘れるといったことも無くなります。

（久保田）

●食べ過ぎ注意！
この時期にチョコレートが原因で起ころる諸症状を「バレンタインデー症候群」と呼んでいます。チョコレートには血管収縮物質チラミンが含まれており、沢山食べると片頭痛やアトピー等の悪化を招く恐れがあります。また、ニッケルによる金属アレルギーを起こすことも。他にもカフェイン等が多く、摂り過ぎには注意が必要です。

●揚げ足とり
「それって○○のことですよ」と相手の話を先に言うのは失礼にあたります。足をとるのはNG。

ネガティブ

「○○は嫌い」「つまらない」などマイナスの感情は控えめに。

横取り

「それ知ってる！○○といえばね～」と自分の話に変えてしまうのも×。

決めつけ

「こう思つたんでしょう」と相手の意見を頭から決めつけてしまってはダメ。

さえぎり

相手の話の途中で「そういう意見を頭から決めてしまってはダメ。ええ～」など話題を遮るのもマナー違反です。

（次ページへ）

（前ページより）
づちを打つのがポイント。たとえば「なるほど」だけよりも、「なるほど、それはすごいですね！」と加えたほうが会話に深みが増します。

