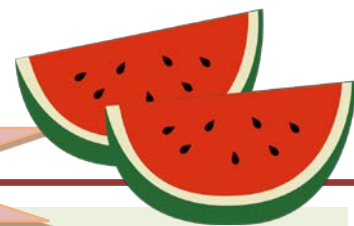




医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成27年08月01日発行:編集委員会

平成 27 年 08 月号

=つっちー&ゆっきー通信=

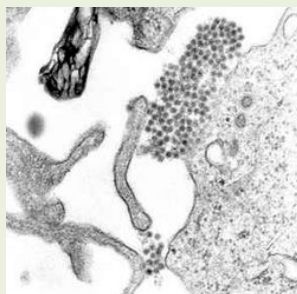


ゆっきー:副院長 阿部由紀子

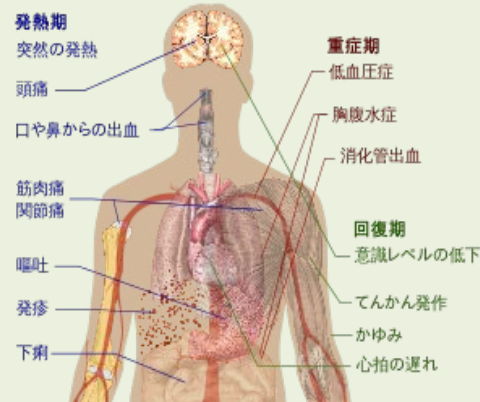
デング熱について

今回はデング熱についてです。

デング熱は、デングウイルスが原因の感染症で、ネッタイシマカやヒトスジシマカなどの蚊によって媒介される熱帯病の一つです。ウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することでウイルスが感染します。ヒトからヒトに直接感染するような病気ではありません。また、感染しても発症しないことも多くみられますが、5%の感染者では重症にまで発展し、さらにごく一部では生命を脅かすこともあります。潜伏期間は3日から14日です。



デング熱の症状

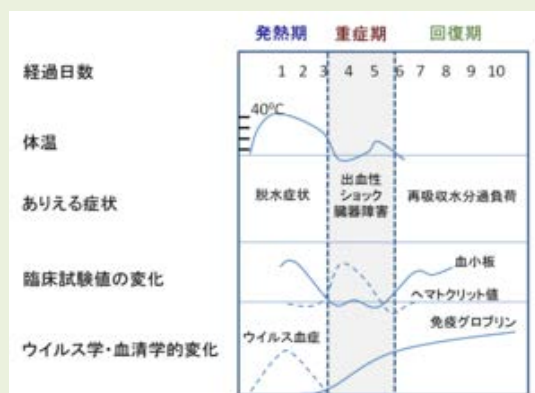


人に吸い付くネッタイシマカ

デングウイルス

症状は、発熱・頭痛・筋肉痛・関節痛、はしかに似た皮膚発疹などです。

経過は、発熱、重症、回復の3段階があります。発熱期には、40℃以上の高熱、全身の痛みや頭痛を伴い、発疹は、1-2日目に紅斑が現れるか、さらに4-7日に、はしかに似た発疹がでます。また点状出血や口や鼻の粘膜から軽度の出血がある場合もあります。重症になる場合は、高熱から回復した後で、循環性ショック、デング出血熱と呼ばれる出血症状が発症します。



予防法は、ウイルスを媒介する蚊に刺されないように身を守ることです。力を駆除するための主な方法は、環境改善をして水の溜まり場を減らすことがよいようです。個人対策としては、皮膚を完全に覆う服を着用し、蚊帳や、防虫剤を用いて、蚊に刺されないようにします。治療は、デング熱に対する特別な治療法はなく、対症療法が行われます。症状によって異なり、自宅で経口補水療法を行いながら経過を見る場合から、入院して点滴静脈注射や輸血を行う場合まで様々です。

=管理栄養士だより=

=夏の野菜=



管理栄養士 尾池

- トマト …約94%が水分。カリウム210mg。 リコピンに富み、免疫力を高める。
- ナス …約93%が水分。カリウム220mg。 抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富。
- きゅうり …約95%が水分。カリウム200mg。 体の熱を取り、熱中症対策によい。
- ゴーヤ …約94%が水分。カリウム260mg。 ビタミンCに富み、風邪予防によい。
- 枝豆 …約72%が水分。カリウム590mg。 食物繊維が豊富。
- ししとう …約91%が水分。カリウム340mg。 食物繊維が豊富。
- オクラ …約90%が水分。カリウム260mg。 食物繊維が豊富。
- モロヘイヤ…約86%が水分。カリウム530mg。 食物繊維が豊富。

(数値はすべて100g当り)



旬の食材は、安価で栄養価が豊富です。 食べ過ぎ・量に注意しながら、色々な旬の食材を楽しみましょう。

=透析患者様「川柳」=

患者様から、川柳や俳句、短歌を募集しております。用紙に記入して、待合ロビーの「投書箱」に入れて下さい。



★前原逸二様の作品

透析を 心まちして 朝がくる
このカユサ 心まちして 針をまつ
むかえうつ かゆみつらさに 春をまつ



【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30~5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。