お知らせ

市立病院通信 -⑰-

お元気ですか

このコーナーでは、市立長浜病院の医師の紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ“健康豆知識”を紹介します。

市立長浜病院
小児科
笹井　英雄　先生

咽頭結膜熱について

夏季に流行する小児の感染症に、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナ、手足口病といった「夏風邪」があります。ここではその中の咽頭結膜熱をとりあげます。

咽頭結膜熱はアデノウイルス感染によって発症します。発熱、のどの痛み、眼が赤くなるといった症状が主ですが、下痢等を伴うこともあります。よくプール熱といわれますが、プールやタオルのみで感染するとは限りません。最近では、一年中みられるようになってきていますが、流行のピークは7月から8月です。

発熱は4～5日続く事が多いですが、ウイルスによる疾患なので特効薬はなく、対症療法が中心となります。脱水を防ぐために、水分補給が重要ですが、のどの痛みで食欲がなくなりがちです。イオン飲料やゼリーといった、のどごしが良くお子さんの欲しがるものをこまめに与えると良いでしょう。まれに髄膜炎等のこわい合併症が隠れている事もあり、ボーっとして様子がおかしい、強い頭痛がある、嘔吐が続く等の症状が無いか注意しましょう。

アデノウイルスは感染力が強いため、家庭内での感染予防も大切です。食器の共用を避けたり、タオルは別に用意する等の対策を取ります。家族みんなが手洗い、うがいをしっかり行いましょう。咽頭結膜熱は学校保健法で第二種伝染病に指定されているため、基本的には、主な症状が無くなってから2日間経過するまでは学校等は出席停止となります。

普段から手洗い、うがいを心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

問 市立長浜病院（☎68―2300〈代表〉）

節電の夏 熱中症にご注意！

熱中症の発生は７月～８月がピークです。
特に、高温で湿度が高い時期や急激に気温が上昇する時期は注意が必要です。
次のような症状があったら熱中症を疑いましょう

軽	めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない
中	頭痛 吐き気 身体がだるい 虚脱感
重	意識がない、けいれん 体温が高い 呼びかけに対する返事がおかしい まっすぐに歩けない、走れない

「熱中症かな」と思ったら…

- 涼しい場所へ避難
- 衣服をぬがせて、身体を冷やす
- 水分と塩分をとる

※自力で水分が飲めない、意識がない場合は救急車を呼びましょう

熱中症予防のために…

1 水分・塩分補給を
のどの渇きを感じなくても水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、あわせて塩分も補給しましょう。

2 室内の温度調整を
遮光カーテンやすだれを使って直射日光を防ぎましょう。気温や湿度が高いときは決して無理な節電はせず、適度に扇風機、エアコンを使って室温の調整をしましょう。

3 外出時には注意を
外出する時は、日傘や帽子を着用し、日陰を利用して、こまめに休憩をとりましょう。

**熱中症は屋外で活動しているときだけでなく、室内でも起こる可能性はあります。
体調が悪いと感じたときは早めに受診をしましょう。**

問 健康推進課（☎65－7779）

お知らせ

健康ながはま21

健康に関する8つの分野と食育基本計画について定めた「健康ながはま21」。今回はその計画の中から「食育」について、お知らせします。

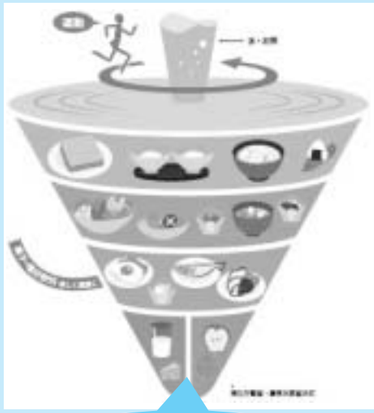
食育編

基本理念：「生きる力を身につけ、豊かな人間性をはぐくむために、食べるを学ぶ」
～長浜の風土と結びついた食育をめざして～

食育とは…様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

「食」を見直してみましょう

○薄味でおいしく食べられる工夫をしましょう
○朝食を毎日とりましょう
○家族で食事のマナーを伝えましょう
○農業等の収穫体験をしましょう
○楽しい食事の機会を増やしましょう
○季節のもの、郷土料理に親しみましょう
○豊かな食文化を子どもたちに伝えましょう
○新鮮な地元の食材を取り入れましょう



「食事バランスガイド」
何をどれだけ食べれば良いかの目安を示したものです。

問 健康推進課（☎65－7779）　次回は、運動編です。

福祉医療費受給券の更新手続きはお済みですか

現在、**有効期限が平成24年７月31日**となっている「福祉医療費受給券」をお持ちの人で、手続きが必要な人には、市から更新通知をお送りしています。

更新がお済みでない人は、早めに手続きを済ませてください。

更新手続きが遅れますと、８月からの受給券が交付できなくなりますので、ご注意ください。

※「福祉医療費受給券」とは、身体障害者手帳１～３級（４級の一部）の人、療育手帳重度の人、18歳未満の子を扶養するひとり親家庭の人、65～69歳の住民税非課税世帯の人などの医療費の窓口負担を助成する医療費助成券です。

受給には所得制限などがありますが、受給対象と思われる場合は、担当課まで相談ください。

国民健康保険高齢受給者証 限度額適用（標準負担額減額）認定証をお持ちの皆さんへ

8月1日から

新しい国民健康保険高齢受給者証と限度額適用（標準負担額減額）認定証を医療機関等の窓口で見せてください。

【国民健康保険高齢受給者証】

対象者：国民健康保険に加入している70歳以上74歳までの人

○８月１日から使用する高齢受給者証（薄だいだい色）を７月中旬にお送りしています。昭和17年７月２日～昭和17年８月１日生まれの人は保険医療課または福祉生活課の窓口でお渡ししています。

【限度額適用（標準負担額減額）認定証】※申請が必要

対象者：国民健康保険に加入している69歳以下の人および平成24年度の住民税が非課税世帯の70歳以上74歳までの人で交付を希望する人

○限度額適用（標準負担額減額）認定証（ひと月の医療機関等での支払い額が自己負担限度額までとなります）についても８月更新となりますので、必要とされる人は交付申請の手続きをしてください。なお、保険料に未納が無いことが交付要件となっています。

問 申請 保険医療課（☎65―6512）、北部振興局（旧木之本支所）および各支所　福祉生活課