



令和元年梅雨シーズンは長引きそうです。エルニーニョ現象の影響で梅雨前線の北上が遅れる予想です。寒暖の差で体調崩さないように気をつけましょう！
ラグビーワールドカップにオリンピックとイベント続き、観戦チケットは入手できたかな？

子供さんの夏疾病に要注意！！（大坂）

例年 6 月から 8 月にかけてそれぞれがピークを迎えます。日常生活で気を付けていれば予防できることもあるので特徴や注意点を理解し、事前の感染症対策に備えましょう。

手足口病

原因

「エンテロウイルス」
「コクサッキーウイルス」

症状

- 口の中に水疱ができる
- 手のひら、足の甲や裏に発疹・水疱ができる
- まれに合併症「髄膜炎」を引き起こす



ヘルパンギーナ

原因

「コクサッキーウイルス A 群」

症状

- 喉に激しい痛み、発疹ができる
- 高熱が 1～3 日続く
- 熱性痙攣を引き起こすこともある



咽頭結膜炎(プール熱)

原因

「アデノウイルス」
プールの水を介して感染する

症状

- 咽頭炎(喉の痛み) 結膜炎(目の充血)
- 目ヤニ、涙が多くなる
- 高熱が 1 週間前後続く



水痘(水ぼうそう)

原因

「水痘・帯状疱疹ウイルス」

症状

- 全身に発疹ができ、水膨れになる
- あまり高熱は出ない
- 発疹はかゆみを伴う



～対処法～

1. 刺激のあるものは避け、のど越しの良い冷たいものを与える
2. 嘔まずに飲み込めるものがよい



このようにしっかりと**休養**、**栄養**、**水分**をとってあげれば自然に回復してきますが、ウイルスは体内に停滞しているので注意が必要です。

感染対策！

主な感染経路は咳やくしゃみなどによる「**飛沫感染**」と、唾液等を手で触れる「**接触感染**」です。感染経路をきちんと把握し、感染拡大を防ぎましょう。



しっかり手洗い、消毒！



マスクでウイルスを防御！





口内フローラとは（築野）

皆さん、『フローラ』と聞くと、まず「腸内フローラ」を連想する人が多いと思いますが、お口の中の細菌「口内フローラ」も健康にはとても重要です。

そもそも『フローラ(Flora)』とはどのような意味かわかりますか？

人の体内には様々な細菌が生息していて、体内のいろいろな場所で固有の集団を形成します。

これを顕微鏡で見るとお花畑のように見えることから『フローラ』と呼ばれます。

口腔内の細菌にも「善玉菌・日和見菌・悪玉菌」の3種類が存在しています。

お口の清掃が不十分のままですと悪玉菌の割合が増加して他の割合が減ってしまいます。

★理想的な細菌数のバランス★



★日和見菌とはどのような役割をするの・・・？

日和見菌は最も高い比率を占める細菌ですが「どっちつかず」の細菌であり善玉菌が多い時や健康な時は大人しく悪さをしません。しかし悪玉菌が多くなると暴れだし一緒になって有害物質をつくり出します。つまり優勢な方に味方して作用するのが特徴です。

★口内フローラで悪玉菌と呼ばれる細菌は・・・？

虫歯の原因と言われる「ミュータンス菌」や歯周病や口臭の原因となる「ジンジバリス菌」など通性嫌気性菌や嫌気性菌と呼ばれる菌が主です。

これらの菌が血管の中に侵入し全身をめぐる、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、早産・低体重児出産というような重大な症状を起こす危険性があります。また飲み込む力が弱い高齢者は、お口の中の菌が肺に入り込んでしまい誤嚥性肺炎を起こす事もあります。

★口内フローラを良好に保つためには・・・？

毎日の正しい歯磨きがとても大切です。他にも補助用具として、舌ブラシ・歯間ブラシ・フロスを使用し口腔内の細菌の量を減らしましょう。そしてもう一つ大事なことは、唾液です。

唾液には口内フローラを良い状態に保つための抗菌成分「ラクトフェリン」が含まれていて、お口の中の細菌の増殖を防ぐ働きがあります。ところが唾液は年齢とともに分泌量が減り、自浄作用が弱くなってしまいう傾向があるのです。そこで唾液マッサージや唾液が出やすい食べ物を食べるなど、ちょっとした工夫が大切になってきます。

口内フローラのバランス状態を良好に保つと悪玉菌が体内に入り込むリスクが減り、自然と腸内フローラもバランスが整い、全身疾患の予防にも繋がるでしょう。