

9月のカレンダー

1日	防災の日 関東大震災の日	
10日	二百十日	
15日	十五夜	
19日	敬老の日	
21日	秋の全国交通安全運動	
22日	秋分の日	

9月



史上最多のメダルを獲得し、東京オリンピックへ期待が膨らみました。リオでの熱戦は終わりましたが、まだ残暑は続き、この1ヶ月あまり雨らしい雨もなく熱帯夜の毎日でしたが、台風の影響でやっと一雨ありました。台風の進路が変です。「台風銀座」といわれた九州・四国・東海地方から、関東・東北・北海道方面へとシフトし西日本はまるで亜熱帯域となっています。水の豊かな吉野川流域、今のところ渇水や生活用水への心配はないものの、台風に見舞われた地域では浸水被害もあり、各地方それぞれに、自然現象の成り行きは生活に直結します。例年なら二百十日やお彼岸を過ぎると暑さも一段落という時期です。涼しい秋風が待ち遠しいです。

蚊媒介感染症を防ぐための対策

対策1

蚊の発生予防および駆除、小さな水たまりでも蚊の幼虫（ボウフラ）の発生源となる。下水溝や雨水受け、バケツ、空き缶、古タイヤなど、身近な水溜りをなくす

対策2

家屋への蚊の侵入を防ぐ。蚊取り線香や殺虫剤などを利用したり、網戸などをつけたりして屋内への蚊の侵入を防ぐ。屋内では蚊帳などの利用も効果的

対策3

蚊に刺されないように工夫する。蚊がいそうな場所では、長袖・長ズボンなど肌の露出が少ない服装にする。『虫除けスプレー』など虫除け効果のある薬剤の使用も効果的

対策4

流行地に行くのを避けるか、注意する。ジカウイルス感染症は軽い病気だが、まだ不明な点も多い。赤ちゃんに影響が及ぶリスクを避けるために、妊婦や妊娠の予定のある女性、その性的パートナーは、流行地への旅行は控える

診察室から

蚊媒介感染症

蚊が媒介する感染症として日本脳炎は周知であるが、近年ではアジア・中南米を中心に流行しているヤブ蚊属（*Aedes spp*）によって媒介される感染症であるデング熱・チクングニア熱・ジカ熱が、主に海外からの輸入感染症としてわが国でも発生例が報告されている。発熱と全身の発疹を特徴とし、いずれもアフリカを起源とするが、国内には有効なワクチンが存在せず、予防には蚊に刺されないようにする「防蚊対策」が有効である。デング熱は2012年に4類感染症に指定され、2014年8月に日本国内発生例が報告された。都立代々木公園周辺で蚊に刺されたことが原因と推定され、蚊が媒介する感染症が注目されるようになった。ジカ熱は、妊娠出産年齢の女性が感染した場合は、胎児に先天性ジカウイルス感染症（小頭症や頭蓋内石灰化など）を認める場合があり、ブラジルでのオリンピック開催前に、流行地域への渡航には注意が喚起された。海外渡航歴のある人は帰国後少なくとも2週間程度は、国内でのウイルス拡散防止のため、蚊に刺されないように虫除けスプレー等を使用し、感染の心配や発熱等の症状があれば、保健所に相談するなど対応が必要となる。—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「痛風・高尿酸血症と食事について」

日時：9月26日（月）

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

クルミの日 ～9月30日～

9月30日はクルミの日です。

クルミは日本でも採れ、古くから馴染みのあるナッツで、美肌やキレイな髪の毛を作る働きがあるということで、女性に欠かせない食材でもあります。他にも記憶力アップや肝臓の働きを助けるという効用もあり、美容と健康にとってもよいナッツの一つです。抗酸化値に関してナッツ類の中でも一番高いとされており、毎日でも食べたいですね。しかし、一粒あたりのエネルギーが35kcal程度あるので、食べすぎには注意が必要です！



お勧めの食べ方：スープ・サラダのトッピング、はちみつに漬けて、揚げ物の衣として等

管理栄養士 河内

患者様の欄ももうけたいと思います。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。