

湿気が多くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の主な原因である細菌の増殖が活発になります。食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則で食中毒を予防しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能。保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが、とっさの病気やけが、気になる体の不調の対処法についてアドバイスし、また救急病院の案内もおこなっています。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：7か月女児。保育園で溶連菌感染の子と接触があった。現在熱は37度で首、胸、脇、腰に発疹がある。季節柄あせもかも知れないが溶連菌感染の症状なのか心配。溶連菌に感染すると、どのような症状が起こるのか知りたい。**

**A：**溶連菌とは、A群β溶血性連鎖球菌という細菌の通称です。主に感染する部位は、上気道の呼吸器で、症状としては発熱、のどの痛みと腫れに、首や胸・手首・足首などに発疹が出てくる場合もあり、またそれが痒みを伴うこともあります。また、舌が赤くブツブツした状態になるイチゴ舌も見受けられます。

感染経路は飛沫感染と経口感染です。急性糸球体腎炎や、リウマチ熱、アレルギー性紫斑病の合併症を防ぐためにも、抗生剤での治療が必須になります。抗生剤を2～3日内服すると、熱が下がり、全身の症状も落ち着いてきます。診断にはキットを使用し、5分ほどで迅速に判定できます。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
＜ハチに刺された時の  
対処について＞



これからの季節、アウトドアスポーツやハイキング、キャンプなど野外で活動する機会が増えてくると思います。そういった活動に夢中になるあまり、気が付かないうちにハチの巣に近付いてしまい攻撃され、被害にあってしまうといったケースが多くあります。

### ＜ハチに刺された時の対処法＞

ハチに刺されると、ハチの毒により刺された部位に腫れや痛みが現れます。人によってはアレルギー反応でショック症状を起こすこともあります。特にスズメバチやアシナガバチは症状が強く出るので要注意です。ハチに刺されたら、次のように対処して下さい。

- ① 針が残っていれば取り除き、水道水の流水で刺された部位を洗い流す。水道水の無いような屋外の場合、緑茶やミネラルウォーターなどでもよい。
- ② 抗ヒスタミン剤を含んでいるステロイド軟膏を塗る。
- ③ 刺された部位を冷たいタオルなどで冷やす。
- ④ 腫れた痛みが強くなるようなら病院にかかる。特に、気分が悪い、吐く、蕁麻疹が現れるなど、ショック症状が出た時は救急受診が必要。

ハチは黒いものを攻撃する習性があるので、野山へ出かける時には白っぽい服装にして、できるだけ肌の露出を避けることが大切です。ハチは匂いにも敏感です。興奮させるので、香水や整髪料などの使用は避けましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。