

梅雨明けずともこの暑さ、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今年も猛暑が続くと予想されます。適度な温度調整・水分
補給などしっかりとるようにして下さい。

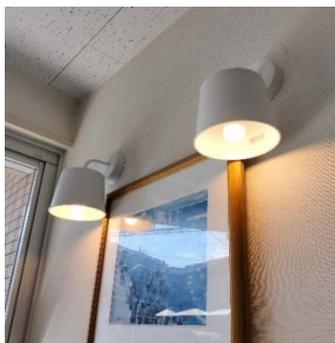
夏風邪などひかれませぬよう、お体ご自愛下さい。

広報委員 新谷篤・四方田晃平

照明のLED化

総務課

2024年3月に当院の照明器具全てをLEDへと交換しました。2027年末に直管蛍光灯の製造及び輸入が禁止になるということもあって、交換する運びになりました。



実際交換してみると、なんとなく明るいような。直視すると眩しさも感じます。
交換作業に立ち会っていたのですが、けっこうな本数があるものですね。種類もさまざま。1つ1つ当院の蛍光灯に合わせて業者さんが選定してくれました。

こんなタイプまで。紹介しきれないほどの種類があります。
LEDになって蛍光灯の交換をしなくて良くなったのは助かります。また、省電力なので節電効果にも一役買ってくれることを期待しています。



夏にまつわる話

栄養課

はやいもので2024年も半分終わってしまいました。今回は夏号ということで、夏といえばカブトムシだと思うのですが、昨年子供たちがカブトムシをもらってきました。秋の土替えでは幼虫も確認でき、これは成長を観察できるいいチャンス!!と思ったのですが、「こわい」「きもちわるい」というので、私が育てることになりました。といっても、ほぼ放置で育つと書いてあったので、たまに土替えをしながら様子を見ていたのですが、だんだんと愛着がわき、いろいろ調べてみると土の成分で成長が左右されることを知りました!!カブトムシにとって栄養分が高い土を入手すべくホームセンターやネットを探しまくりました。春の時点で幼虫は20g弱。7月は30gまで育て上げるそうです。中々難しいな…と思いましたが、成虫になるのが楽しみです!!

虫や植物たちにとって土は大切な養分となりますが、私たち人間にとっては土の中には食中毒の原因菌が潜んでいます。食中毒というと肉や魚などに気をとられがちですが、生野菜や果物にも十分注意しましょう。

- ・家庭菜園や無農薬で育った野菜や果物もしっかり洗いましょう!
- ・カット野菜を使う際には表示に注意!
「洗ってからお召し上がりください」と書かれているものは良く洗いましょう!
- ・お弁当の食中毒は野菜から出る水分が引き金となることがあります。
生の葉物やヘタには注意しましょう!

「夏号は毎回食中毒の話なんだよな…」と思った久喜メディカル新聞ご愛読者の皆様に、もう一つ夏ならではの豆知識をご紹介します☆

昨年、人生初のスイカ割りをやりました!庭にシートを敷いて行ったのですが、パカーンと割れるのを想像していましたが、思ったよりポロポロに砕けてしまい…力が強すぎたのかな…と思いましたが、どうやらスイカの向きによって割れ方が違うそうです!!

- ・パッカーンと割りたい場合…スイカのヘタを下向きに設置する。
(スイカの下に空のツナ缶置くと安定するらしいです!)
- ・砕け散るのを楽しみたい場合…ヘタを上にするか横向きに置く。

スイカの大部分は水分ですが、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、マグネシウムなどが含まれています。



いま、梅毒が急拡大しています

検査科

日本での梅毒が大きく増加しています。2023年の報告数は、東京都や大阪府では過去最多となっています。大都市だけでなく各地でも急増しており、身近な病気となってきています。

年齢別では、男性は20～50代、女性は20代の報告が多くなっています。また、近年の感染経路は、異性間の性的接触が大半を占めています。

- ・キスでも感染する
- ・オーラルセックスだけでも感染する
- ・感染力が強く、1回の性交渉でも感染しうる
- ・症状が出ても痛くない
- ・症状がないこともある
- ・何度でも感染する



感染経路

梅毒トレポネーマという病原体による性感染症です。セックスだけでなく、オーラルセックス(口腔性交)やアナルセックス(肛門性交)、キスでも感染します。また、一度治っても再び感染することがあります。

主な症状

- ・性器や口の中に、小豆から指先くらいのしこいや痛みの少ないただれができる
- ・痛みやかゆみのない発疹が、手のひらや足の裏など体中に広がる

上記の症状は、治療しなくても一旦消えます。無症状の場合もあります。治療をしないまま放置していると、数年から数十年の間に心臓や血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、死にいたることもあります。

検査方法

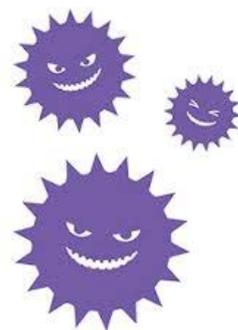
医師による診察と血液検査(抗体検査)

治療方法

ペニシリン系などの抗菌薬(飲み薬・注射)。必ずセックスパートナーと一緒に治療。

妊娠中の梅毒感染は特に危険

妊娠中に梅毒に感染すると、胎盤を通じて胎児にも感染します。死産や早産になったり、難聴や心奇形、精神発達遅延などを持って生まれることがあります(先天梅毒)。



冷房病

理学療法科

皆さん、今年の夏も焼けるような暑い日が続いていますね。昨今の屋外の熱さは非常に危険ですよね。水分摂取や暑さ対策は十分できていますか？室内でも熱中症対策は行えていますか？毎年のように、熱中症についてはこの新聞でも取り上げていますが、今回はその熱中症対策の一つの冷房の使用についてお話ししたいと思います。



冷房は、適時・適温で使用すれば熱中症対策として大いに効果のある対策となります。しかし、適切に冷房を使用しないと「冷房病」になってしまいます。

「冷房病」とは、①体を冷やし過ぎること②室内と屋外の温度差のため体温調節を行う自律神経がバランスを崩すことの2つによって起こるといわれています。症状としては、頭痛やめまい、手足の冷え、体のだるさ、寝られない、食欲不振、肩こり、腰痛、ひざ痛などが挙げられます。

予防と対策の方法としては、

- ①冷房の設定温度を25度～28度にする
- ②冷房の効いた室内で過ごすときは羽織る物やひざ掛けなどを使い、できるだけ体を冷やさない服装を心掛ける
- ③冷たい物を取り過ぎないようにする
- ④規則正しい生活を心掛けるようにする。

自律神経は不規則な生活や暴飲・暴食によってもバランスを崩します。夏休みといっても夜更かしや朝寝坊をせず、いつも通りに過ごすようにしましょう。

- ⑤ウォーキング等の適度な運動や、やや温めのお湯に長く入浴して全身の血流を促進させる。上記の注意点を気を付けて、熱中症にも冷房病にも気を付けてこの夏を乗り切りましょう！

