



ヒートショックに注意

▶ヒートショックとは

寒い脱衣所から暖かい浴室に入ったときなど、急激な温度変化で血圧が大きく変動して脳卒中や心筋梗塞を誘発、意識障害などが起きる現象のこと。

入浴中のヒートショックによる急死が多く発生しています。

＼お風呂での対策／

- ①脱衣所や浴室は暖める
- ②湯船は41℃以下に設定
- ③入浴する前は、家族に一声かける
- ④飲酒後の入浴は控える
- ⑤入浴前と入浴後は、しっかりと水分補給

冬場の入浴に潜む危険!?

問 銚子市消防署 ☎(22)0119

健康 ひとくち MEMO



銚子市医師会
石上新平

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)

問 健康づくり課 ☎(24)8070

おたふくかぜは毎年、春先に流行します。かかると耳の下が腫れて痛くなり、発熱を伴う事もあります。片方だけ腫れる人もいますが、時間差で反対側が腫れて痛みを伴う人もいます。あごの下も腫れて痛む時もあります。

原因はムンプスウイルス、感染方法は飛沫、潜伏期間は2〜3週間、年齢は乳幼児に多いです。1週間位で治癒しますが、特効薬はありません。周りの人に感染させる可能性のある期間に発病数日前から腫れが始まった後5日を経過するまでと考えられています。

合併症に多いのは髄膜炎です。他に肺炎、精巣炎、卵巣炎を合併することもあります。特に難治性の難聴合併への注意が必要です。

無症状の場合もあります。何回も耳下腺が腫れて痛がる反復

性耳下腺炎もあります。かかったかどうか分からない人は、血液検査を行い、抗体を確認してください。抗体のある人は、かかりません。抗体のない人はワクチン接種を行いましょう。

おたふくかぜの予防にはワクチン接種が有効です。日本小児科学会は2回の接種を推奨しています。1歳のときに1回、年長児にもう1回接種をしましょう。ワクチンは定期接種となっておりません。接種費用は有料となります。

