

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp

URL. http://www.azami-clinic.jp

▶特集 **ダニ媒介感染症**
▶スタッフコラム **簡単すりおろしズッキーニポタージュ**

▶胃と腸の話 **ロタウイルスワクチンについて**
▶食べ物よもやま話 **花オクラとオクラ**

夏野菜の美味しい季節になりました。諏訪地区を代表する野菜といえばセロリ。日本で8月に出荷されるセロリの約90%は諏訪産で最盛期の農家で深夜1時から収穫作業することもあるそうです。セロリの独特の風味には鎮静効果があるとされ、古代エジプトやギリシャでは薬草として利用されていました。地元産の旬のセロリを楽しみましょう！



夏は虫刺されに注意！

暑さが本格的になり夏も本番に近づきました。新型コロナウイルスも落ち着き、今年は花火大会やバーベキューなど屋外でのイベントを楽しみにされている方も多いと思います。夏に多い皮膚疾患に虫刺されがあります。夏は肌の露出の多い上に、草木の繁殖により虫の活動が活発になるため夏に野外で過ごす場合は虫刺され対策が欠かせません。

虫に刺されても局所が赤くはれる程度で収まるもののものがほとんどですが、病原体を保有する蚊やダニにかまれると重症化中には死に至るものもあります。特に屋外に生息するダニ類(マダニやツツガムシ)は室内に生息するイエダニやツメダニと違い病原体を保有するものがあり、刺されると大変危険です。春から秋はダニ類の活動が活発になるので屋外で過ごす場合は刺されないよう注意しましょう。



【屋外に生息するダニ類の特徴】

- ・足の8本あるクモやサソリに近い節足動物。硬い殻に覆われ動物の血液を栄養源とする。
- ・普段は5mm程度だが、吸血後は約3倍の1~1.5cm位に膨れ上がる。
- ・野生動物の生息する森林や草原、草木の多い公園、河川、あぜ道などに生息。



ダニ類が媒介する主な感染症

病原体を保有するダニ類(マダニやツツガムシ)にかまれると数日から十数日後に発熱・発疹・消化器症状などがあらわれます。風邪の時のように感冒症状がみられる場合もありますが、人から人へは感染しません。ダニ類を媒介する主な感染症に重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ライム病、日本紅斑、ライム病、ダニ媒介脳炎、ツツガムシ病があり、日本で一番多いのがツツガムシ病です。長野県内でも今年(令和5年5月現在)ツツガムシ病1件の発生が報告されています。ツツガムシ病の特徴は以下になります。

ツツガムシ病とは

ダニの一種、ツツガムシを媒介とした感染症。日本国内で年間400~500件の発生が報告されており、年間数件の死亡例もある。5~14日の潜伏期の後、高熱、発疹、倦怠感、頭痛などが現れる。抗生物質の服用により治療する。

ダニ類に刺されたら…

マダニは鋭いのこぎり状の口器を人間の皮膚に突き刺し、数日から長い時には10日以上吸血する場合があります。マダニに刺されても痛みやかゆみか感じないことが多く、吸血して小豆大の大きさに膨れ上がったマダニが体についているのを見て、「知らないうちにできたほくろかな」と勘違いされる方もいるほどだそうです。もし吸血中のマダニに気が付いた場合、マダニを除去することが先決ですが、無理にとろうとするとマダニの一部が体に残り危険です。吸血に気が付いたら医療機関を受診し、専用の器具で除去してもらいましょう。マダニにかまれたら数週間は発熱など体調の変化に注意し、気になる症状があれば速やかに医療機関を受診することが大切です。ダニに刺されやすいのは以下のような場所です

【ダニ類に刺されやすい場所】

頭部(髪の毛の中)・耳の中と後ろ・首の周り
わきの下・鼠径部・大腿部の裏側など



ダニ類に刺されないための対策

屋外で過ごす場合は虫刺され対策を完璧にしましょう！

1.肌の露出を避けましょう！

野山に入る際は長袖・長ズボンを着用し、シャツの袖やズボンのすそは手袋や靴下の中に入れ肌の露出を極力減らしましょう。暑い時期ではありますが、帽子、手袋、長つなどを着用し首周りにタオルを巻くなどの配慮も大切です。また地面に直接座るのは避け、シートなどを敷いた上に座るようにしましょう。

2.虫よけスプレーを使用しましょう。

マダニに対する忌避剤(ディート・イカリジン)の含まれた虫よけスプレーにはダニを寄せにくくする効果があります。洋服などで皮膚を覆った上で補助的に使用するようにしましょう。



3.帰宅後はダニが体に付いてないか確認しましょう。

農作業や野外活動の後には洋服をたたいてダニを払い落とし、上着や作業着は室内に持ち込まないようにしましょう。ダニにかまれてもすぐに気が付かない場合があるので、入浴時は全身をよく洗い肌の状態を確認しましょう。

4.明るい色の服を着ましょう。

黒や茶色系の洋服はダニが付着してもわからないことがあります。ダニが付きにくいツルツルした材質で、付着したダニが目立つよう明るい色の洋服を選びましょう。

5.ペットに吸血していないか注意！

マダニは人間だけでなく犬猫などのペットに吸血する場合があります。散歩のあとはペットの毛の間を確認、ブラッシングしマダニを家に持ち込まないことが大切です。



胃と腸の話

ロタウイルスワクチンについて

6-7月院内展示の御案内...

現在院内で岡谷市の中谷茂氏による写真展を開催しています。四季折々の写真をお楽しみ下さい。

中谷茂 写真展



ロタウイルス感染症は多くの子供が人生のうちで何度かかかる下痢症です。発熱、嘔吐に加え1週間ほど、白色の下痢が続きます。ほかの胃腸炎にくらべ症状が強く、脱水になり入院が必要になることもあります。初回感染時が大変症状が強く、複数回かかる人もいますが、2回目以降は比較的軽症で済むようです。

ロタウイルスワクチンは現在定期接種で受けることができます。生後15週以内に一回接種し、その後はワクチンの種類によって、27日以上あけて2回(ロタリックス)もしくは3回(ロタテック)接種を行います。ロタワクチンはウイルスを弱毒化した生ワクチンで、注射ではなく経口接種です。ワクチンは口

タウイルス感染症を80~90%重症化を防ぐことができると言われています。つまり大変症状がきつい初回感染を軽減できる可能性が高いと言えます。

ワクチンの副反応としては、下痢や易刺激性(すぐ泣いてしまうなど)などがありますが、数日で改善します。重篤なものに腸重積(腸の血流が悪くなり傷害をおこす)がありますが乳幼児10万人に6人程度と言われています。大変安全なワクチンですので大事な赤ちゃんのために積極的に受けて頂ければと思います。



スタッフコラム 簡単すりおろしズッキーニポタージュ 看護師 大和裕子

【材料(2人前)】	
ズッキーニ (120g)	1本
玉ねぎ	40g
有塩バター	10g
水	100ml
牛乳(豆乳でも可)	400ml
コンソメキューブ	1個
砂糖	小さじ1
塩こしょう	少々
生クリーム	大さじ1

【作り方】

- 準備:ズッキーニはよく洗いへたを切り落とす。
- ①ズッキーニはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②鍋にバターを敷き①を中火でほんのり色づくまで炒める。
 - ③②に水とコンソメキューブを入れ煮立たせる。
 - ④③を弱火にして牛乳と砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
 - ⑤④に塩こしょうを加え、味を調える。
 - ⑥⑤をお皿に盛り付け、お好みで生クリームとパセリをのせる。

認知症のこと 一人で悩まないで!

“家族のつどい”

7月5日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

7月 花オクラとオクラ

産直市場で「花オクラ」を見つけました。花卉はレモンイエローで中心部はワインレッドをしている美しい食用花です。生でも食べられますが、天ぷらも良いし、少量の酢を入れたお湯でサッと茹でてお浸しや酢の物、トッピングにしても良いです。生でも茹でた物でも花卉に小さく握ったすし飯を包み、上に野菜や刺身を飾った手まり寿司にしたら、きっと評判が良いでしょう。



花オクラは「オクラ」の花かと思ったら、花を美味しく食べる事ができるよう品種改良された中国原産の植物で、オクラとは別物なのだそう。花オクラの花はオクラの花の2倍程の大きさで10~20cmあります。実は硬く短く、さやのうぶ毛が口に残って食用には向きません。

それに対しオクラはエジプトやエチオピアなど北東アフリカ原産で実も花も食べられます。江戸時代末期に日本に伝わりましたが、本格的な普及は1970年

代になってからです。寒さに弱い植物なので、主な産地は鹿児島県、高知県、沖縄県など温かい地域です。一般的なオクラは長さが5~8cm位。断面が星形をしているので、七夕料理の飾りに使うと行事らしくなります。島オクラや八丈島オクラなどは長さが10~15cmと長く、断面も角がなく丸型です。さやの色が淡緑色の白オクラや赤紫色のオクラもあります。赤い色を生かしたい場合は生食をお勧めします。

オクラの最大の特徴はぬめりです。このぬめり成分は食物繊維で整腸作用などがあります。他にもカリウムやカルシウムが多く含まれています。

さや全体にうぶ毛があり、へたの切り口が瑞々しく、がくが残っていて変色が無い物が鮮度が良く、大きすぎない物が硬くなく美味しいです。

管理栄養士 笠原由美

