

# 雲南病院だより

## 「溶連菌感染症、どんなことに

## 注意がいるでしょうか？」



小児科診療科部長 樋口 強

のどの痛み、扁桃炎の原因となる溶連菌ですが、風邪とは違う点があります。また、今年は劇症型連鎖球菌感染症が多く発生していることが報じられています。

溶連菌とは、溶血性連鎖球菌の略称です。一般的な風邪の原因となる「ウイルス」とは違う、「細菌」です。子どもで咽頭炎、扁桃炎として発症しやすく、のどの強い痛み、発熱、首のリンパ節の腫れなどが生じます。のどが少し赤い程度でなく、真っ赤になりやすいです。体や四肢に、ザラザラした発疹が広く生じることがあります。抗

菌薬で治療します。処方薬は必ず飲み切ってください。咳や鼻水などの、いわゆる風邪症状は、通常は見られません。こういった風邪症状の場合は、他のウイルス感染がまず考えられます。また、3歳未満では溶連菌での咽頭炎・扁桃炎はまれです。

のどには常に細菌が存在し、症状を起こしていないものがあります。保菌、常在菌といえます。実は、溶連菌を保有している人の割合は多く、5%から30%までと報告されています。症状がなければ感染を広げるリスクは低く、基本的には治療対象ではありません。ところが、前述のような咳、鼻水の風邪症状の方でも、検査すると保菌でも陽性となってしまう。ウイルスには抗菌薬は効き

### 検査陽性、溶連菌感染症とは違う！

### 「人食いのバクテリア」として重い症状を起こすことも

溶連菌は、とびひのような皮膚の感染症を起こす場合もあります。

### 溶連菌での一般的な咽頭炎、扁桃炎の特徴

- ・5～15歳で多い
- ・のどの強い痛み
- ・のどが真っ赤、扁桃腺が腫れる
- ・首のリンパ節が腫れる
- ・咳、鼻水は出ない



ません。抗菌薬の使用では、胃腸症状などの副作用だけでなく、薬が効きにくい薬剤耐性菌の発生が助長されるなどの問題もあります。このため、溶連菌検査を行うべきかどうか、検査結果をどう解釈するかは、症状と診察所見から、慎重な判断を要していることもご承知ください。

ところで今年、劇症型連鎖球菌感染症という重症例の報告が、過去最多、例年の数倍になっていると、たびたび報じられています。子どもよりも成人で多いです。皮膚の一部だけでなく、急激に筋肉などの深部まで感染が広がり壊死を起したり、多臓器不全を起すなど、危険な経過をとります。同じ溶連菌なのですが、初期で重症化の予測は困難です。四肢や体の部分的な腫れ、発赤や痛みが急激に広がり悪化したり、発熱や悪寒もある場合は、注意を要しますので、早急に診察を受けてください。

## 子どもたちの身体と心の健康を支えます 認定スクールトレーナー制度

リハビリテーション技術科 理学療法士 かげやま 哲士 (運動器の健康・日本協会認定スクールトレーナー)



### <認定スクールトレーナー制度とは>

認定スクールトレーナー制度は「運動器の健康日本協会」が創設をめざして準備をすすめ、本年2月に内閣府から公益目的事業として認定された新しい取り組みです。

市報8月号にて、今年度より理学療法士が小中学生などに対して運動器疾患・障がいの予防教育を実施し、児童生徒等の運動器の健康を推進するとともに、心身の健全な成長、発達に資することをめざす「スクールトレーナー制度」についてお知らせをしました。

当院リハビリテーション技術科は、今年度より正式に雲南市教育委員会・身体医学教育研究所うんなんと協働し、認定スクールトレーナーを学校に派遣する取り組みを開始しています。

昨年度より実際に学校現場からのお悩みなどを聴くと、「姿勢が悪い子が多い」、「よく怪我をする」、「昔の子たちと比べて体力がない子が多い」などの意見が多く聞かれました。

スポーツ庁によると、子どもの体力は昭和60年をピークに低下傾向の水準をたどり、特に新型コロナウイルスが流行した数年はより低水準となっています。

全国的に現代の子どもの運動習慣として、「運動の二極化」が問題とされてきています。分かりやすく表現すると「普段からたくさん運動している子」と「普段はほとんど運動しない子」とに分けられています。

何が問題かという点、両方ともに運動器（骨、筋肉、関節、神経）の機能を害する可能性があるということです。

運動をたくさんするという事は体力の向上につながりますが、あまりに過度となると大人に比べて骨の強度が弱いのでけがをしてしまう可能性もあります(例：野球肘)。

また、あまりにも運動しないことによって体力の低下を引き起こし、姿勢が悪くなったり、不慮の事故・けが(例：転んで顔を打って歯が折れた)を起こしたり、生活リズムの乱れから肥満などの小児生活習慣病を引き起こすこともあります。

10月現在までに、西日登小学校・西小学校・田井小学校から依頼を受け、「姿勢や学童期の体づくりへの理解」、「楽しく運動に取り組むこと」などをテーマに、良い姿勢のポイントをお知らせし、実際に良い姿勢と悪い姿勢を体感してみたり、運動遊びなどを通して、まずは運動に親んでもらえるような取り組みを行いました。皆さんが本当に真剣に講義を聞いてくれ、実技ではみんなが笑顔あふれる時間となりました。

今後も大切なお子さんの心身の健康を守るべく、学校や児童生徒、保護者の皆さんの希望に沿った内容や相談事業、運動器予備検査などの事業を検討していきます。



▲座り方のポイントを実演



▲ボールを使つての運動遊びを行っている様子

総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第51回：「孤食を避けて心理的健康を保つ」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

### 「最近、うちのお父さんが一人で食事をすることが多くなってますが、大丈夫ですか？」

一人で食事を摂ることを「孤食」といい、精神的健康に関連があるといわれています。最近、独居の方やご家族が働きに出ることによる日中独居の方が多くなっています。孤食に関しては、気付かないうちに精神的健康を害する可能性があります。

最近の研究では、日本の高齢者を対象として、「孤独の強さが自殺率の高さにつながっていること」が明らかになっています。

特に、食事を一人で摂ることが多い高齢者に関しては、自殺率が高くなり、最大で3～4倍高くなるようです。現在の地域では孤食を行っている方が増加しており、今後さらに地域の高齢者の精神的健康が悪化する可能性があります。

新型コロナウイルス感染症に対する感染対策も重要ですが、高齢者の孤食の頻度を減らし、地域参加を促していくためにも、地域全体として、いろいろな地域のつながりを作る取り組みを行っていきけるといいですね。

では、引き続き健康に気を付けながら健やかに過ごしましょう。



手術室見学の様子

## 中学生の『夢』発見ウィーク

10月2日(水)～4日(金)の3日間、大東中学校3年生の生徒4人の職場体験学習を受け入れました。

1日目は手術室見学や手術着体験、病棟での看護師体験を行いました。

2日目、3日目は医療技術職の体験と病院ボランティアの方々と作業を行いました。

初めは緊張している様子でしたが、慣れていくうちに表情も明るくなり参加した生徒からは、「今までは知らなかった職種に興味を持てた」と感想をいただきました。

たくさんの部署を経験し、盛りだくさんな3日間を過ごしてもらえたと思います。

今回の経験が皆さんの進路を考える際の参考になれば幸いです。

手術着体験▶



## 第1回市民健康講座を開催しました！

9月5日(木)、第1回市民健康講座を雲南市立病院4階大会議室で開催し、33人が参加しました。今回は、「災害」に備えよう！をテーマに5人の講師が話をしました。

- 能登半島地震の実際の写真を使ったDMATの活動報告  
(雲南市立病院 診療局内科 永瀬正樹医師)
- 災害発生時の保健師の役割～令和6年能登半島地震から考える～  
(雲南保健所 医事・難病支援課 宇都宮拓也保健師)
- 災害に備えよう～令和6年能登半島地震保健師派遣から～  
(雲南市 保健医療政策課 村尾奈津子保健師)
- 災害時に備えた薬の準備  
(雲南市立病院 薬剤科 上代研吾薬剤師)
- 災害関連死を予防するために  
(雲南市立病院 リハビリテーション技術科 吉岡健太郎理学療法士)

### 【参加者の感想】

災害に備えてどのような準備をしたら良いかや災害時のお薬手帳の使い方について知ることができて良かったです。家に帰ったら家族に伝えたいと思いました。



### — 災害に備えよう！今回の講座の4つのポイント —

1. 自分で行う発災への備え  
自身で行う発災に備えた食料などの備蓄は3日以上必要です。
2. 災害発生時の住民同士での支え合い ～地域のカラ～  
普段から地域に相談できる人がいること、顔見知りの方がいること、地域に出掛けられる場所があることが災害発生時の安全・安心、また、早く日常を取り戻すことにつながります。
3. お薬手帳を「あなたの健康手帳」として活用する  
どこの医療機関、薬局であっても同じ1冊のお薬手帳を使い、薬が前回と同じ内容だとしてもお薬手帳に薬歴を残すようにしましょう。また、万が一に備え、お薬手帳を普段から持ち歩くこと、自宅ではいつでも持ち出せる場所や家族でも分かる場所に置いておくことが大切です。
4. 災害関連死の原因となる生活不活発病・エコノミークラス症候群の予防  
生活不活発病は普段の生活の中で「社会参加の低下」、「生活動作のやりにくさ」、「生活動作量の制限」が原因で起こるとされています。また、エコノミークラス症候群を予防するために、足を動かす運動、ストレッチ、水分をとる、ベルトをきつく締めないなどの方法があります。



## 第2回市民健康講座を開催します！

市民健康講座

～家族を守り隊！！ここで学んであなたも“おうちナース”になろう～  
テーマ：「わたしたちに身近な“アレルギー”の話」

講師 雲南市立病院 診療局耳鼻咽喉科 佐野啓介医師

アレルギーの仕組みや対策、予防方法について専門職から話を聞き、アレルギーと上手に付き合っていく方法について一緒に考えてみませんか。

【開催日時】 令和7年3月5日(水) 14:00～16:00

【開催場所】 雲南市立病院 4階大会議室

【参加費】 無料

【予約・問い合わせ先】 雲南市立病院 保健推進課 TEL0854-47-7510