

News Letter

2016年8月
vol.20

- 目次
- 秋に多い病気・ハイキングやキャンプの時に気をつけること
 - 保健指導便り
 - 分室便り
 - 健康管理部門からのお知らせ
 - 保健診療所について

撮影:上床 輝久



秋に多い病気・ハイキングやキャンプの時に気をつけること

食中毒は意外に秋に多い

食中毒というと、気温や湿度が高い梅雨時や夏場に多いイメージがありますが、実は9-10月も多くが発生しています。夏バテにより体力が落ち免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンでお祭りや運動会など野外で飲食する機会が多いことが原因として挙げられます。

原因菌で多いものはカンピロバクターや腸管出血性大腸菌、ブドウ球菌類があります。秋の行楽でバーベキューに出かけ、加熱の不十分な肉を食べたり、予想外に細菌が増えた弁当を食べたりしたことで発生しやすくなります。また、秋にはキノコやフグなどの自然毒によるものが増えてきますので注意が必要です。キノコ狩りなどに出かけた際には、安易に自分の知らないものを口にするのは避けた方がよいでしょう。

秋にも花粉症がある

花粉症といえば、春のスギ花粉症がよく知られていますが、秋にはキク科の雑草(ブタクサ、ヨモギ)が原因の花粉症があります。また、秋はガやゴキブリなどの昆虫アレルゲンが最も多くなる季節といわれています。昆虫の死骸が粉状になったものを吸入することにより、気管支喘息やアレルギー性鼻炎が引き起こされることがあります。「くしゃみや鼻水などなかなか風邪が治らない」などと感じている場合は、実は花粉症の可能性も大です。

ハイキングでは虫に注意

この季節はハイキングやキャンプなどアウトドアレジャーを楽しむ方も多いでしょう。自然の中はダニや昆虫、ヘビなどに注意が必要です。例えば、ダニの仲間であるツツガムシの幼虫に刺されることによって起こるツツガムシ病やマダニが媒介する日本紅斑熱といった感染症、マムシに咬まれることによるヘビ咬傷、蜂に刺されることによるじんましんやアナフィラキシーといった病気があります。感染や虫刺されを防ぐには、草むらで遊ぶときは長そで、長ズボンを基本とし、肌の露出部には虫よけ効果のある防虫スプレーをするとよいでしょう。

内科医師 小林 大介

