

はやり目（流行性角結膜炎）とは？

『はやり目』とはアデノウイルスに感染することで発症する急性の結膜炎です。

はやり目の症状

目の充血、めやに、
涙が出る、眩しい、
ゴロゴロとした異物感
など・・・



うつらないこと、うつさないことが大切

はやり目は「うつらないこと」と
「うつさないこと」が大切です

はやり目は発病してから治るまでに1～2週間かかります。

アデノウイルスは感染力が非常に強いので、
周りの人にうつさないように注意しましょう。

はやり目にかかったときの注意点



手を水やせっけんで
よく洗う

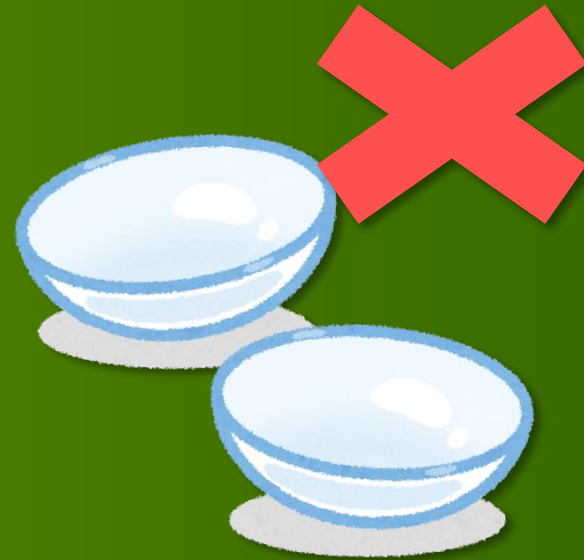
学校や保育園は医師の許可が
出るまで休む

仕事は感染防止のため
休むのが望ましい



はやり目にかかったときの注意点

医師の許可が出るまで
プールに入らない



医師の許可が出るまで
コンタクトレンズは装用しない

はやり目にかかったときの注意点

タオルや洗面用具などは
家族のものと別にする



目を触ったハンカチやタオルは、
熱湯消毒してから他のものと
別にして最後に洗濯して下さい。

以上のことに
特に注意しよう！



はやり目の治療

今はまだアデノウイルスに対する特效薬はありません。

別の細菌の混合感染の予防のために抗菌薬の点眼を行い、充血や炎症をおさえるためにステロイド薬の点眼を行います。



はやり目の治療

はやり目は重症化すると視力低下や場合によっては失明の危険性があります。

『たかがはやり目』と思わずに眼科での診療を受けることが大切です。



今月のコラム 食物アレルギー

体を守る免疫が食べ物に過剰に反応すると**食物アレルギー**を発症します。

食物アレルギーという言葉は、多くの場合は食べ物を食べた直後からから遅くとも4時間以内に症状があらわれる「即時型アレルギー」の意味で使われます。発症すると皮膚のかゆみ、蕁麻疹、湿疹、下痢、咳、呼吸困難などの症状が起こります。

今月のコラム 食物アレルギー

食物アレルギーは乳児から大人まで幅広い年齢層で見られます。

大部分は乳児期に発症し、成長とともにアレルギーに対する耐性を獲得していきます。

乳児期に食物アレルギーと診断された患者さんのうち、9割の人は小学校入学時までに自然寛解するケースがほとんどです。



今月のコラム 食物アレルギー

しかし、残りの1割の患者さんの中には卵や牛乳などの原因食物を一生食べられない人がいることも事実です。

成人になって**食物アレルギー**を発症した場合、耐性を獲得しづらいので寛解は難しいとされています。



今月のコラム 食物アレルギー

即時型アレルギーで最重症タイプなのが『アナフィラキシー』です。

繰り返す吐き続ける、ゼーゼーする呼吸、唇や爪が青白い、意識がもうろうとするなど全身の複数の臓器に症状があらわれ、短時間で重篤な症状に陥り命の危険を伴います。

すぐに救急車を呼ぶ必要があります。



— 今月のレシピ —

— 野菜のあっさりしょうゆ漬け —

材料

きゅうり・・・・・・・・・・1本

にんじん・・・・・・・・・・1 / 2本

だいこん・・・・・・・・・・100g


しょうゆ・・・・・・・・・・1 / 3カップ

酢・・・・・・・・・・1 / 3カップ

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

ごま油・・・・・・・・・・小さじ1



 つくり方

1. きゅうりは縦4等分に切り、種を包丁で削いで、長さ3等分に切る。
にんじんと大根もきゅうりと同じくらいの棒状に切る。
2. ボウルにしょうゆ、酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせておく
3. 【2】のボウルに【1】を入れ、さっと混ぜ合わせて冷蔵庫で3時間冷やして漬けこむ。

野菜を切って漬けておくだけなので簡単に作れます。

きゅうりは95%以上が水分なので栄養価が低いと思われがちですが実はそうではありません。きゅうりに含まれる栄養素は以下の通りです。

カリウム…1400mg（ナスの1.4倍）、ビタミンK…240 μ g（レタスとほぼ同等）、

ビタミンC…100mg（トマトの約1.3倍）、食物繊維…7.9g（キャベツとほぼ同等）。

カリウムには余分な水分やナトリウムを排出する働きがあり、むくみ改善や血圧を下げる効果が期待できます。

小文字の謎

コンビニチェーン『セブンイレブン』のロゴマークを
よく見てみると、、、
『n』だけが小文字です。

何度も目にしたことのある
ロゴマークかと思いますが
みなさんお気づきでしたか？



小文字の謎

エヌが小文字の理由は、以下の2説が有力です。

最後を小文字にすることで、ロゴが丸みを帯びて親しみが湧くデザインになるから。

「単なる数字の羅列」は当時の米国では商標登録ができなかったため最後を「n」にすることで、「数字」ではなく「デザイン」として登録した。

小文字の謎

しかしながら、「当時のロゴの担当者は会社を辞めてしまっているため正確なことはわからない」というのがセブンイレブンの正式回答だそうです。



誰がロゴマークを製作したのかが不明だそうです。