

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



以上のことに
特に注意してください

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。



はやり目の治療

アデノウイルスに対する特效薬はありません。

はやり目の治療は、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の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。



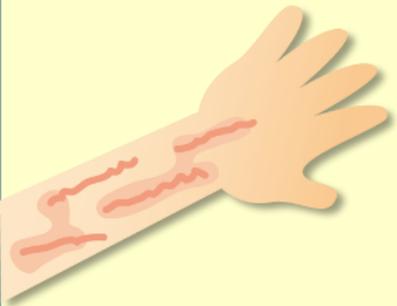
今月のコラム 蕁麻疹

蕁麻疹は皮膚の一部が突然赤く盛り上がり、強いかゆみを伴う皮膚疾患です。

多くの場合、数時間以内に症状は消える

1週間程度続く慢性蕁麻疹もある

アレルギーや物理的刺激・ストレスなどが原因であるケースが大半であるが、原因が特定できないケースも多い



今月のコラム 蕁麻疹

症状

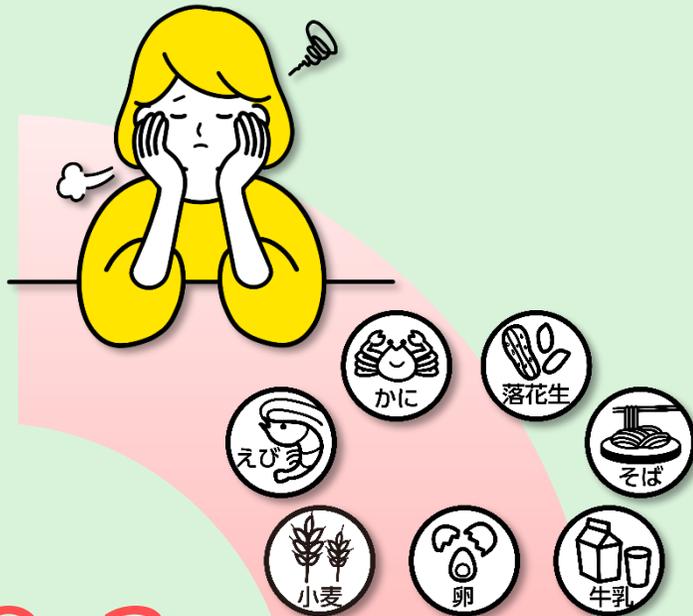
- 皮膚に境界のはっきりした円形や地図状の膨疹が現れ、かゆみを伴います。
- 数十分から数時間で消えるのが普通ですが、半日から1日程度続くこともあります。



今月のコラム 蕁麻疹

原因

- 食物アレルギーや薬物アレルギー
- ストレス、疲労、睡眠不足、感染症、寒冷、熱、圧迫など物理的的刺激
- 運動や入浴などによる発汗



今月のコラム 蕁麻疹

治療

- 原因となる物質を避ける
- 抗ヒスタミン薬などの内服薬や外用薬を使用することで症状を抑える

蕁麻疹と似た症状の湿疹や他の皮膚疾患もあります。症状が長引く、症状が重い場合は皮膚科を受診し、適切な診断と治療を受けることが大切です。



— 今月のレシピ —

— ピリ辛なすの大葉漬け —



材料 (1人分)

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本

大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5枚

(A) しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

(A) 砂糖・・・・・・・・小さじ1

(A) ごま油・・・・・・・・小さじ1

(A) にんにく・・・・・・・・1/2片

(A) 七味唐辛子・・・・・・・・適量

(A) 水・・・・・・・・小さじ2

 つくり方

にんにくは薄切りにする。

1. なすは縦8等分のくし切りにする。なすの長さが長い場合は横半分
に切って食べやすい大きさにする。大葉は適当な大きさにちぎる。
2. (A) をすべて混ぜ合わせてかけダレを作る。
3. フライパンに油を入れて熱し、なすを上げ焼きにする。
4. 【2】のナスと大葉を器に入れ、かけダレを加えてさっと混ぜ合わ
せて出来上がり

大葉は、中国では古くから薬用として利用され重宝されてきた野菜です。ビタミンA、ビタミンC、ミネラルなどが豊富で、解毒作用や抗酸化作用に優れています。大葉は殺菌、防腐で食中毒予防の効果が期待できるので刺身のつまにも多く利用されています。

世界一カロリーが低い野菜

世界一カロリーが低い野菜をご存じですか？
日本ではどこでも見かける野菜です。



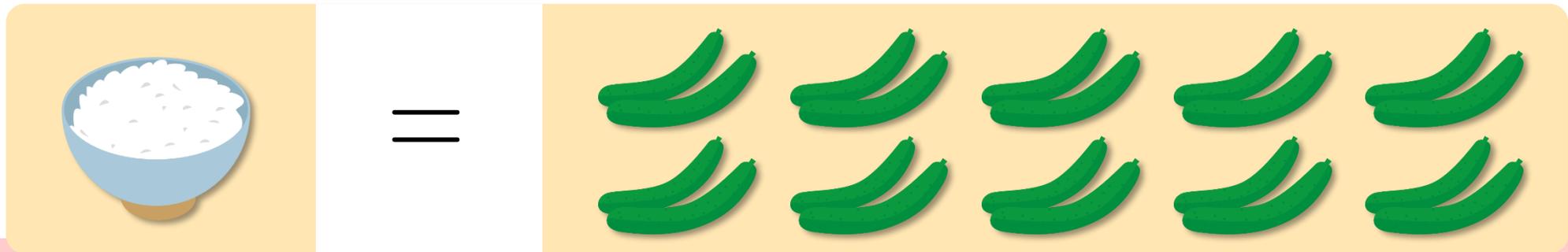
世界一カロリーが低い野菜

その野菜は・・・

きゅうりです。ギネスブックにも認定されています。

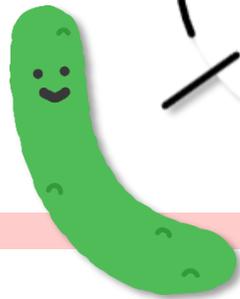
ご飯一杯は270キロカロリーとされています。

これはきゅうりだと約20本分に相当します。



世界一カロリーが低い野菜

きゅうりは「世界一カロリーが低い野菜」とギネスブックに認定されてしまったために「世界一栄養がない野菜」という不名誉な噂が広がってしまいました。



「カロリーが低い」＝「栄養がない」
わけじゃないのだよ

世界一カロリーが低い野菜

「世界一栄養がない野菜」というのは間違いです。きゅうりには、カリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維などが含まれており、それぞれの含有量はナスやトマト、キャベツといった野菜に匹敵します。

