

健康便り

北区自治会連合会協賛回覧

第19号

- ・小児の「のど」の痛みには注意しましょう
—溶連菌感染症は“診断と治療”が重要である理由について—
小児科 医長 笠神 崇平
- ・健康管理センターによる生活習慣病予防等の取り組みについて
健康管理センター 保健師 佐藤 裕子
- ・シリーズ健康生活 (4. 腎臓にやさしい食生活)
栄養管理室 副栄養管理室長 澤田 由紀



〒331-8625
埼玉県さいたま市北区宮原町1丁目851

☎ 048-663-1671 (代表)

小児科医長

笠神 崇平

小児の「のど」の痛みには注意
しましょう
—溶連菌感染症は“診断と治療”
が重要である理由について—

●はじめに

小児の身近な感染症の一つである「溶連菌感染症」について述べたいと思います。

小児の咽頭・扁桃炎の原因のほとんどを占めています。主に5〜15歳の小児にみられ、学童初期に最も多くみられます。3歳未満の乳幼児にはまれです。以前は冬季から初夏にかけて多くみられていましたが、2023年に関しては通常の流行状況とは異なっております。感染経路は唾液や鼻汁を介した飛沫感染（ひまつかんせん）くしゃみなどによって飛び散った唾液や鼻汁によって感染することになります。

●溶連菌感染症の症状と診断・治療

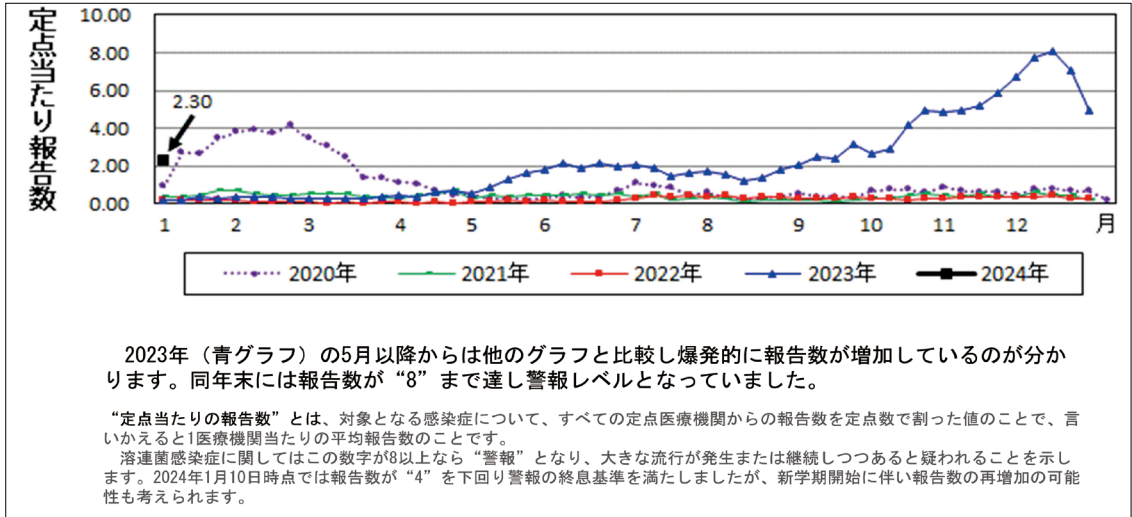
潜伏期間（せんぶくきかん）感染していても症状があらわれない期間）は通常2〜5日間です。咽頭

に保菌する健常者も存在し小児の5〜20%に及ぶと
言われています。

その発症は急激で、咽頭痛から始まることが多く、倦怠感（けんたいかん）だるい感じ）、38℃以上の発熱、頭痛を伴います。時に吐気、嘔吐、腹痛を伴うこともあり、急性胃腸炎と診断されてしまうこともあります。他には下顎（かがく）したあご）や頸部（けいぶ）のリンパ節が腫れることもあります。一方で溶連菌の「単独」感染であれば感冒症状、嚔声（させい）声がかれること、咳嗽（がいそう）せき）がみられることはないです（ウイルスとの「混合」感染の場合には感冒症状もみられます）。

時に発疹が通常2病日（にびょうじつ）症状が出現してから2日目）からみられ、初めは淡紅色の点状発疹で、その後次第に密になり、発疹が均等に拡大していきます。発疹は胸部上部に始まり、体幹、頸部、四肢へ広がります。手掌、足底、顔面にはみられません。発疹自体は約1週間で消退することが殆どで、その後は皮膚が剥けていくことが多いです。これらの症状と兆候（ちせう）に加え、咽頭の発赤、腫脹や扁桃の充血・腫大、滲出物がみられれば、溶連菌感染症の可能性が高いと判断できます。診断に必要な検査として迅速抗原検査（じゆんたいげんけんさ）があります。後咽頭壁と扁桃からス

溶連菌感染症（A 郡溶結性連鎖球菌咽頭炎）の流行状況（2020～24年；埼玉県）



▲埼玉県ホームページから引用 2024年1月10日掲載

ワブという綿棒で検体採取します。治療には抗菌薬を使用し、その投与期間は7〜10日間になります。

●溶連菌感染症の合併症予防と感染拡大の防止

本題である溶連菌感染症は、“診断と治療”が重要である理由について述べたいと思います。その理由として、①リウマチ熱の予防②糸球体腎炎の合併の確認③化膿性合併症の予防④臨床症状と兆候の改善⑤溶連菌の伝播防止が挙げられます。

①リウマチ熱は溶連菌感染による咽頭扁桃炎で惹起される自己免疫疾患であり、関節、心臓、中枢神経系皮膚が障害されます。咽頭炎からの潜伏期間は平均18日とされています。近年先進国ではまれな疾患となっていますが、適正な抗菌薬療法がその発症の予防になるとされています。

②糸球体腎炎は急激に発症する血尿、蛋白尿、高血圧、浮腫をきたす症候群であり、咽頭炎からの潜伏期間は平均10日とされています。そのため、発症から1〜2週間後を目安に尿検査を行う施設が多く、血尿、蛋白尿の有無を確認します。

③化膿性合併症には扁桃周囲膿瘍、咽後膿瘍（いんごうよう…のどの奥に膿が溜まった状態）、頸部リンパ節炎、副鼻腔炎、中耳炎等があります。適正な抗菌薬療法によってこれらの合併症を防ぐように努めています。

④抗菌薬療法を開始することによって、速やかな症

状と兆候の軽快が期待されます。

⑤抗菌薬が適正に開始され24時間以上経過すれば、本菌を伝播しないとされているため、この時期に解熱し全身状態が良ければ登園・登校は可能になります。また、その家族が溶連菌に感染する割合は25%以上とも言われており、家族の方に症状がみられる場合は検査、治療を受けることをお勧めします。

最後になりますが、外来診療をしていると溶連菌の家族内感染の方が多くみられています。この感染症は唾液・鼻汁を介して感染するため、もし可能であれば、ご自宅のうがい用のコップは共有ではなく個別にされることを提案し、家族内感染の予防の一助になればと考えております。



健康管理センター 保健師

佐藤 裕子

健康管理センターによる生活習慣病予防等の取り組みについて

健康管理センターでは、さいたま市周辺にお住まいの方や企業にお勤めの方々へ、健康状態を調べるための健診や特定の病気を調べるための検診を主にを行っています。健診や検診を行うことで、病気を早期発見し治療につなげるほか、保健指導や健康教育などにつなげて病気の発生や重症化を予防しています。当センターは、医師、保健師、看護師、放射線技師、臨床検査技師、事務職からなる多職種でチームとなっており、受診者の方々の健康維持および増進に取り組んでいます。

●保健指導について

当センターでの健診により異常があれば再検査や精密検査などの受診のご案内をします。また、健診結果に問題はなくても、生活習慣で注意が必要な方には健康相談を行っております。特に、生活習慣病予防のための特定健康診断（対象40〜74歳まで）を受けられた方で、生活習慣病の予防が必要な方には

保健師との面談を行っています（特定保健指導の契約をしていない健康保険組合もございます。）

●特定保健指導とは

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙など生活習慣の乱れがあると内臓脂肪が蓄積し、内臓脂肪型の肥満となります。内臓脂肪が蓄積している状態に高血圧、糖代謝異常、脂質異常が2つ以上組み合わせるとメタボリックシンドロームとなります。高血圧、糖代謝異常、脂質異常は心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化を引き起こしますが、内臓脂肪の蓄積があるとそれをさらに加速させます。特定保健指導では健診結果でメタボリックシンドロームに該当される方や予備群に該当される方に対して、生活習慣改善のためのアドバイスをしております。「生活習慣を改善したほうがいいのは分かっているけれども、具体的に何をしたらいいのか分からない」「間食は体に悪い習慣だと分かっているけれども始められない」「運動をやるう」と思っているけれども始められない、「または「くじけてしまう」方、保健師と一緒に入っていたら、ぜひ始めてみませんか。

●健康講座のご案内

「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下する」状態をフレイルといいます。フレイルは、健康な状態と日常生活のサポートが必要な要介護状態との間で、また生活習慣などの改善により「生活機能の維持向上が可能」な状態です。当センターではフレイルの予防を目指し、健康講座を開催しております。健康講座では「体力が落ちてきているように感じるけれども、健診結果をみてもどういう状態なのか分からない」「結局どうすればいいの？」など疑問をお持ちの方へ、医師による健診結果の見方や注意点などの『フレイル予防の講義』や、保健師・看護師による『健康体操のご紹介』などを行っています。ぜひご家族、ご近所の方々やお友達などもお誘いしてお越しください。お待ちしております！



保健指導の場面

4. 腎臓にやさしい食生活

栄養管理室 副栄養管理室長 澤田 由紀



誰も気にしない

普段の生活で腎臓を気にされる方はどれだけいらっしゃるでしょうか。

「私はいつも健康診断で毎年数値を確認しています。」

そんな方は健康に真剣に向き合った生活をされている方だと思われます。しかし大半は「特に悪い数値でもないし、痛くも無いから気にしたこともない。」という方がほとんどではないでしょうか。そんな方に今回は少しだけ腎臓のお話をしてみようと思います。

腎臓はプールの監視員

腎臓は皆様の体の水分量をまるでプールの監視員

の様に常に監視しています。多すぎる場合は排水し、

少なすぎる場合は排水弁を絞ります。そして水質もチェックしてミネラルバランス等を常に一定に保とうと努力し続けています。さらにあまり知られてはいませんがプールの水圧でもある血圧も配水管がダメにならないようにコントロールしてくれています。誰にも気にされない腎臓の本当の姿は一日中休むことなく皆様のプールを監視し続けている監視員なのです。

流行りのフードに流行りの健康法で腎臓は大忙し

外食はともおいしくて私も大好きですが塩分が気になるところです。

糖質を制限して理想の体型を目指している方がプロテインをがぶ飲みされている光景を目の当たりにされた方も多いと思います。

今その時、プールの監視員が総出で大忙しに調整を行っているのです。

無口な頑張り屋さん

腎臓はある程度疲れていても、文句を言わず一生懸命に頑張り続けます。しかし、いつかは限界を迎えます。

「今日はなんだかむくんでるなあ。」

「尿の回数が増えてきたみたい」

「血圧の数値が高くなってきたかも」

プールの監視員は今、あなたにSOSを発信して

いるのかもしれませんが。

気にしてあげよう

「塩分を少な目にしましょう」

このフレーズは誰でも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

「でも味気がしないし家族にも不評なの」

これもよく聞く話ではありますがちょっとした工夫をするだけで同じような風味で、かなりの塩分量を削減することができるのです。

次にお見せするのはちょっとした工夫についての参考例で、取り掛かりやすいものから試してみてくださいと思います。

「朝食は時間がないので毎日プロテインです」

確かに朝は忙しいですがタンパク質の摂取量は適正でしょうか。意外なところでプールの監視員は悲鳴をあげているのかも知れません。

いつまでも健康でいよう

今回は皆様のプールの監視員でもある腎臓についてお話しをしましたが無口で頑張り屋さんだけに本当に限界まで一生懸命プールを監視し続けてくれます。そんな頑張り屋さんが限界を迎える前に私たちの食習慣で少しでも腎臓を大切にしてあげていか

食塩を少なくおいしく食べるポイント12

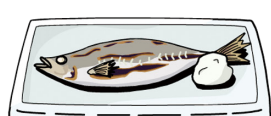
1. 味を重点的につける

副菜が二品以上の時、
全体的に薄味にするより、
一品に集中する



煮物

焼き魚



炒め物

2. 味をまとめる

煮汁を無駄なく取り入れるために、
水溶き片栗粉を調理の最後に加え、
とろみをつけると食べやすい



3. 焼き物料理をとり入れる

肉、魚、野菜などに、ほど良い焦げ味や
色を付けると、香ばしくなる
塩気なしでもおいしくなる



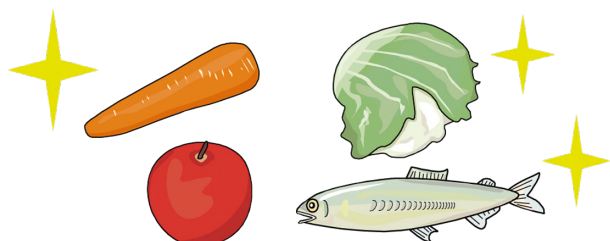
4. 素材の表面に味をつける

材料の中にまで味をしみこませず、
表面にのみ味をつける
例) 照り焼きなど、タレをつけながら焼く



5. 新鮮な材料を使う

鮮度の良い材料は持ち味を活かして
薄味で食べたほうがおいしい



6. 砂糖を控える

糖분을濃くすると、
甘味とバランスをとるため
どうしても塩分が濃くなる



- 薄口醤油は、濃口醤油より食塩が多く含まれている。
- だしの素、調味料には食塩が含まれている。

7. 香りのある食品を利用する

胡麻、海苔、みつば、しその葉、木の芽、みょうが、パセリ、ピーナッツ等を使うと、香りで食べることができる



8. 少量の香辛料を使う

こしょう、からし、わさび、カレー粉、生姜、にんにくなど



9. 旨味のある食品を使う

かつお節、海藻、きのこなどにはうま味があり、薄味でもおいしい



10. だし割醤油や酢醤油を利用する

だし：醤油

酢：醤油：酒



11. 酸味を利用する

酢の物・サラダ等、酢を使った料理は無塩でもおいしく食べられる
レモンやポン酢もおすすめ



12. 油を使った料理を取り入れる

油を使うと、材料の持ち味や旨味を逃さず、こくがでておいしい
例)ムニエルや炒め物、揚げ物に

