



# 健診センターニュース



## RSウイルス感染症は子どもだけの病気じゃない



RSウイルス感染症は、風邪の一種でRSウイルスによる呼吸器感染症です。このウイルスは、2歳までにはほとんどの子どもが少なくとも一度はかかる感染症で、一般的には発熱や鼻水などの風邪のような症状が現れます。風疹や水痘と異なり、一度感染しても何度も感染を繰り返します。そのため、乳幼児だけでなく大人にも感染することがあります。ただし、大人の場合は軽症で済むことが多く、1週間ほどで症状が治まることが一般的です。大人が発症した場合は検査での確定診断はしないことが多いです。

RSウイルス感染症は9月頃から流行し、初春まで続くと言われてきましたが、近年では夏季より流行が始まるようになってきています。今年に限っては舞鶴市周辺などで4月ごろから感染者数が増加傾向となっています。特効薬はないため、基本的には対処療法で様子を見ていきます。咳止めや去痰剤、解熱鎮痛剤を使い症状を緩和させ、自分の免疫力で回復できるようにします。ただし、心疾患や肺疾患などの症状のある幼児が感染すると、重篤化する可能性が高いため、かかりつけ医など適切な医療機関で様子を見るのが重要です。

通常、健康な人がRSウイルスに感染しても、軽症で自然軽快することが多いですが、喘息、慢性閉塞性肺疾患、心疾患、糖尿病、慢性腎臓病などの慢性基礎疾患がある人や免疫機能が低下している人は、RSウイルスに感染した場合、肺炎などを起こすこともあります。RSウイルスは感染力が強く、主に飛沫感染や接触感染で広がりますので、感染予防対策としては、マスクの着用や帰宅時・飲食前の手洗い（アルコール消毒も可）などが有効です。

RSウイルス感染症を予防するワクチンもあります。新生児や乳児の感染症の重症化予防を目的に妊婦が接種することもできます。また、60歳以上の重症化リスクが高い方は、かかりつけ医と相談することが推奨されています。

7月に入り、新型コロナウイルス感染症は増加傾向にあります。他にも、手足口病やヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などの感染症に大人も気をつけましょう。



## にんにくの効果・効能

にんにくは滋養強壮、疲労回復、スタミナアップの効果があります。さらに、冷え性の改善や動脈硬化の予防、血圧やコレステロールを抑える効能、夏バテ対策、抗菌・殺菌効果があり風邪やインフルエンザの予防、血液サラサラ効果、大腸がんの予防など、多くの健康効果が期待できます。

刻んだり、すりつぶしたりして食べるのがより効果的ですが、加熱しすぎると効果がなくなりますので注意しましょう。また、食べ過ぎると、殺菌作用が強いので腸内の善玉菌まで殺してしまう可能性もあり、善玉菌が減ると消化不良や胃の痛みの原因となったり、

皮膚炎や口内炎の原因にもなります。食べる際には、1日1~2かけぐらいを目安に摂取しましょう。

にんにくには、白にんにくを熟成させた黒にんにく、にんにくを醤油や味噌、黒酢などにつけた漬けもの、にんにく卵黄などもあります。例えば、黒にんにくは強い抗酸化作用があり匂いもおさえられ、ドライフルーツのような甘みと食感があります。

食べるときはそれぞれの効果・効能を知ったうえで、適量を摂るように心がけましょう。



## 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは  
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906  
舞鶴市字倉谷427 健診センター  
TEL (0773) 75-1920  
FAX (0773) 75-7380  
月~金 8:30~17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

