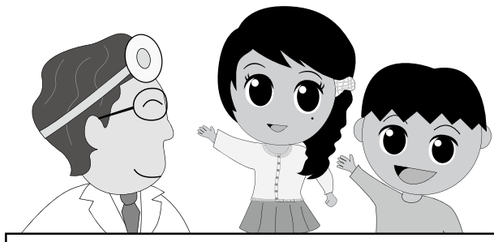
元気予報



今市医師団幹事　石塚クリニック　石塚早男（いしづかいさお）

プール熱

毎年、夏が近づくとはやりだすのがプール熱です。プール熱は医学的には咽頭結膜炎といい、アデノウイルスの感染により喉の痛みや結膜炎、高熱などの症状が現れます。この他にも頭痛や咳、鼻水などの一般的な風邪症状が出ることがあります。ヘルパンギーナや手足口病と同じ夏風邪の一種です。

プールの水がウイルスに汚染されていて集団発生することが多いので、俗に「プール熱」と呼ばれます。最近は、寒い時期でも温水プールを使うため、1年中プール熱が発生しているようです。プールに入らない赤ちゃんにはあまりみられませんが、よく入る幼児や学童に多い病気です。アデノウイルスは、人から人への感染力が非常に強いため、上の子が感染すると赤ちゃんにうつることがあります。乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い人が感染すると肺炎を起こし、重症化することがあります。

症状は、喉（咽頭）と目（結膜）に出ます。喉が腫れて痛みが出ると同時に結膜炎を起こし白目やまぶたの裏側が赤くなり、目やにがでます。目がしょぼしょぼする、まぶしいといった症状と前後し、急に39度前後の高熱がでます。高熱は4～7日間続きます。赤ちゃんは嘔吐や下痢の症状が多く、喉や目の症状が少ないこともあります。

プール熱の特効薬はなく、治療は対症療法が主体です。プール熱の場合、小児科と眼科のどちらを受診するか迷うことが多いようです。まず小児科を紹介してもらいま応じて眼科を紹介し、必要に炎になった場合は、耳鼻咽喉科をしょう。喉の腫れがひどく扁桃腺紹介されることもあります。

予防法は、プールから上がったら「よく手を洗い、うがいをする。シャワーでよく洗う」などです。以前はプール後に目をよく洗いま水で目を洗うことは角膜を傷つけ、した。現在は、塩素の入った水道細菌やウイルスがるため有害と考えられています。家ではタオルや洗面器を共有しないようにしましょう。アデノウイルスは、症状が消えた後でも2週間くらいは便や唾液の中にいます。

市民文芸

俳句　選者　須藤火珠男

あと少しもう少しだけ冬帽子　白土武夫
湯豆腐の湯気がくすぐる鼻の先　星野恒志
歩け歩け若きにまじり青き踏む　湯沢くに
心澄むはや一（ひと）とせの写経かな　福田美代子
冴（さ）ゆる夜にキャンドル灯（とも）す地蔵道　松本武久
水仙や母に告げたき野の芽吹き　渡辺ミチ子

川柳　選者　日野原冗児

良く揺れる妻と母とのやじろべい　吉原一典
気付かないふりもあなたの思いやり　福田英子
こっそりとメモを渡して置いたはず　吉新勝夫
明日を恋うただひたすらに窓を拭く　田中来川
旅先で組むから温（ぬく）い妻の腕　福田恒産
濡れた手のまんまで座る母の椅子　大橋芳明

短歌　選者　阿久津仲一

かかる日はしじに思へり妻として母として力足らざる一生（ひとよ）　名古屋佳子
降雪に濡れ立ちサハリンを恋いたり き力も失せて炬燵（こたつ）に横たう　根立郷美
一年の何と短く優しかり一日（ひとひ）一日を敬い生きん　関根眞佐子
満面に笑みを湛（たた）える福寿草今朝の出会いのなんと嬉（うれ）しき　北崎君
母逝（ゆ）きて驚くほどに老いし父今朝老（ろう）健に素直にぞ発つ　小池京子
南天の朱（しゅ）の実は雪の重みにて穂を垂れ啄（ついば）む野鳥飛び交う　植田義雄

作品を募集しています！

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名（ふりがな）、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください（二重投稿は不可）。

なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先及びくわしくは
秘書広報課　広報広聴係
☎（21）5135・FAX（21）5109

みんな集まれ！子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談 by保健師
～確かめて ホッと安心 健やか子育て～
とき　5月8日（木）午前10時15分～11時45分

◎お外で遊ぼう！「春のえんそく」
とき　5月14日（水）午前10時～午後1時30分
行き先　千手山公園（鹿沼市）※バスで移動
集合場所　今市文化会館　午前9時50分集合
定員　親子20組（先着順）※雨天中止

◎ママも一緒に楽しくエクササイズ
～ベビーダンス～
とき　5月16日（金）午前10時30分～11時30分
持ち物　抱っこひも・体温計・飲み物・タオル

◎ミニコンサート
とき　5月18日（日）午前11時20分～11時50分

◎ママのミニ学習会「こころ編」
～幼児期ってどんな時期？～
とき　5月20日（火）午後2時～3時30分
申込期限　5月16日（金）※お子さんを預かります。

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
とき　5月21日（水）午前10時30分～11時15分

◎家族みんなで楽しもう！「えいごであそぼう」
とき　5月30日（金）午前10時45分～11時15分
ところ・申込先・くわしくは
地域子育て支援センター☎（22）2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎えいごであそぼう
とき　5月16日（金）午前10時45分～11時15分

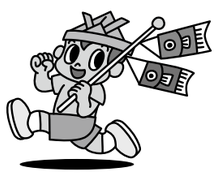
◎うたとリズムで遊んじゃおう!!
～ひろばのワクワクコンサート～
とき　5月26日（月）午前10時30分～正午
ところ　日光福祉保健センター
申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば（日光福祉保健センター内）
☎（54）3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン
～ダンボールであそぼう～
とき　5月2日（金）午前10時～正午
参加費　50円

◎英語であそぼう
とき　5月9日（金）午前10時45分～11時15分

◎調理実習と講話「量って食べよう大切な栄養素」
とき　5月29日（木）午前10時～午後1時
参加費　800円
持ち物　エプロン、手拭きタオル
申込期限　5月23日（金）※お子さんを預かります
ところ・申込先・くわしくは
鬼怒川親子ふれあいひろば（藤原保健センター内）
☎（76）0881

足尾親子ふれあいひろば

とき　5月12日（月）午前10時～正午
ところ　足尾認定こども園
申込先・くわしくは
日光親子ふれあいひろば☎（54）3001