



* * * * * 溶連菌について * * * * *

溶連菌とは…？！ 正式には「A群溶血性レンサ球菌」と呼ばれる細菌です。季節は、冬に多く、一年を通じてみられます。溶連菌感染症は、繰り返し罹ることもあります。

【溶連菌感染症に罹るとどうなるの？】

発熱、のどの痛みから症状が始まります(発病1~2日)。また、顔~全身にポツポツとした痒みを伴う赤く細かい発疹が多数現れます。その後、舌に苺のようなブツブツが発生して(イチゴ舌)(発病2~4日)、熱が下がると手足の皮膚がむけることもあります。自然に治ります(落屑)。これらの症状が全て出現するわけではなく、特に1~3才位では、症状がはっきりしないこともあります。

【溶連菌の感染経路】

溶連菌感染症に罹った人の咳やくしゃみに含まれる体液(唾液)によって感染します(飛沫感染)。また、排出された細菌が手などを介し、口に入ることによって感染することもあります(経口感染)。感染力は病気のなり始めである急性期に最も強く、子どもから子どもへだけでなく、子どもから抵抗力の低下した大人へも感染することがあるので、注意が必要です。潜伏期間は2~5日間です。

【溶連菌感染症を治すためのお薬】

治療には抗生物質が有効です。お薬を飲み始めると、2~3日で熱が下がり、のどの痛みも和らいでいきます。熱が下がっても、溶連菌が残っていれば、再発の恐れがあります。重大な合併症(リウマチ熱、急性糸球体腎炎、猩紅熱)を引き起こさないためにも、抗生物質は、処方通り、最後まで(10日間程度)飲ませることが重要です。症状が改善した後、2~3週間後に尿の中に血液が混じっていないかを検査します。

【抗生物質の味は苦いの？】

溶連菌感染症の治療に用いられる抗生物質の中には、後味が苦いものがあります。「子どもが薬を飲んでくれない」と悩んでいる御家族の方がいらっしゃいましたら、当薬局ホームページ「こどものくすり」にて、お薬の飲ませ方や使い方を特集しておりますので、御活用ください。



ふたば薬局ホームページ内に小児科専用サイト「こどものくすり」を開設しております。お子様の薬について、さまざまな情報を発信しております。QRコードからアクセス頂き、携帯電話・スマートフォンで閲覧可能です。ぜひ、ご活用ください。

* * * * * 溶連菌感染症時の食事のポイント！ * * * * *

溶連菌に感染すると、高熱や激しいのどの痛み、口内炎、下痢や嘔吐を伴う場合もあり、食事や水分補給が難しくなることがあります。しかし、体は体力を消耗し、発熱による発汗で水分も大量に失っているため、食事とこまめな水分補給が大切になってきます。今回は、感染時の食事のポイントをご紹介します。

❖ 消化の良いものを食べましょう❖

食欲がないときに無理に食べることもありませんが、胃腸に負担のかからないような、お粥や、軟らかく煮たうどん、脂身の少ない鶏肉や白身魚などを摂れる範囲で摂取しましょう。ゼリーや、プリン、葛湯なども食べやすいですね。どうしても食欲がないときは、具だくさんの味噌汁や、スープの汁だけ飲みましょう。栄養分がたくさん含まれており、体も温まるのでおすすめです。また、経口補水液やお茶、水をこまめに飲んで脱水状態にならないように気を付けましょう。

❖ のどへの刺激が少ないものを食べましょう❖

のどの痛みが強いときは、熱すぎるもの、冷たすぎるもの、辛いもの、酸っぱいもの、炭酸飲料などは、のどへの刺激が強いため避けましょう。みかんなどの柑橘類やアルコール、香辛料はのどへの刺激が強いとされているので避けましょう。

❖ たんぱく質を摂りましょう❖

溶連菌に感染すると体は、体力を消耗するため、免疫力を上げないと菌を完全に退治することができません。そこで免疫細胞をつくるもととなるのがたんぱく質です。細胞を活性化させて免疫力を高めるためにも良質のたんぱく質を摂りましょう。お粥に卵を入れて卵粥にしたり、茶わん蒸しや白身魚の煮付なども食べやすいでしょう。

❖ おすすめレシピ❖



【はちみつ大根】

はちみつ大根は江戸時代から風邪薬の代用品として知られています。大根5cm程度を1cm角に切り容器に入れ、はちみつを大根がひたひたになる位入れます。常温で2~3時間位放置すると、汁が出てくるのでその汁をお湯や、紅茶で割って飲んで下さい。大根に含まれる消炎作用と、はちみつに含まれている殺菌作用で、のどの痛みが和らぐと言われています。ぜひ、のどが痛いときにお試しください。

(※乳児ポツリヌス症を防ぐため、1歳未満の乳児には、はちみつは食べさせないようにしましょう)



【大根と卵の味噌汁】

大根の味噌汁に、卵を割り入れます。大根に含まれる消炎作用と、栄養価が高い卵と、さらに良質なたんぱく質が含まれる大豆製品の味噌が入った味噌汁で、体を芯から温めてくれます。温めすぎると喉への刺激が強すぎるので、ぬるめに温めるとよいでしょう。

