



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

水痘とは、いわゆる「みずぼうそう」のことで、水痘帯状疱疹ウイルスというウイルスによって引き起こされる発疹が出る病気です。季節的には毎年12～7月に多く、8～11月には減少します。罹患年齢はほとんどが9歳以下です。

感染経路 ▶▶▶ 空気感染・飛沫感染・接触感染 **潜伏期間** ▶▶▶ 約2週間

症状の特徴 ▶▶▶ 38℃前後の発熱と、かゆみを伴う全身の発疹

発疹は、赤くなる(紅斑) → 水ぶくれ(水疱) → ウミのある水ぶくれ(膿疱) → かさぶた(痂皮)の経過を経て、7～10日程度で良くなります。通常は、最初に頭皮に、次いで体幹、四肢に出てきますが、体幹に最も多くなります。発疹が出現する前から、倦怠感や掻痒感、発熱が出てくることもあり、38℃前後の発熱が2～3日間続きます。

周囲への感染期間 ▶▶▶ 皮疹出現1～2日前から、すべての皮疹がかさぶたになるまで

治療について ▶▶▶ 治療を行う場合は、軟膏や飲み薬を使用

軟膏は、フェノール亜鉛華リニメント(カチリ)、飲み薬は抗ウイルス剤としてアシクロビルやバラシクロビル、かゆみを抑えるための抗ヒスタミン剤が処方される可能性があります。

水痘ワクチンは効果があるの？

2014年に日本で小児水痘ワクチンが定期接種化されてから、水痘になる子供たちが激減しました。中でも、5歳未満の報告数が顕著に減少し、水痘になる子供たちのうち5歳未満の割合は、2000～2011年の77%から2020年には34%に減少しました。

水痘ワクチンは、1回の接種により重症の水痘をほぼ100%予防可能で、2回の接種により軽症の水痘も含めてその発症を予防できると考えられています。接種のタイミングは、1回目が生後12～15ヶ月、2回目が1回目の3ヶ月以降です。

園や学校に行ってもいいの？

水痘の患者は「学校保健安全法」によって出席停止となります。そのため、登園・登校の再開時期については、症状が落ち着いた時点で一度医師に相談することをおすすめします。

また、通っている園や学校によって対応が異なっていたり、医師からの登園・登校許可を必要としている場合がありますので、事前に確認しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ 水痘/子どもとおとなのワクチンサイト/国立感染症研究所ホームページ



冬の定番！鍋料理を減塩で楽しもう

厳しい寒さが続き、体が温まる鍋料理がより一層おいしく感じられる季節ですね。鍋料理は、それひとつで肉や魚、豆腐などの良質なたんぱく質と野菜をバランスよく摂ることができますが、その一方で塩分(食塩)量が多くなってしまいがちです。そこで今回は、鍋料理の減塩のコツをご紹介します。

日本人1日当たりの塩分摂取の目標量(18歳以上)

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満
(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版)

実際の塩分摂取量(平均)は？

男性 10.9g 女性 9.3g
(令和元年国民健康・栄養調査結果)

男女ともに目標を大幅に超えています！

減塩のコツ

①うま味をきかせましょう

鍋料理には、味付けした煮汁から作るタイプ(寄せ鍋、すき焼き、キムチ鍋など)と、器に取り分けてからポン酢しょうゆなどのタレで食べるタイプ(ちり鍋、水炊きなど)があります。どちらも昆布やかつお節から取っただし汁で肉や野菜を煮込めば、うま味の効果で少ない塩分でもおいしくいただけます。(すき焼きは、割り下にだし汁を加えるのがおすすめです)



②市販品は成分表示の確認を

「鍋つゆの素」は便利ですが、1人当たりの塩分量は3～5gほどと多めです。商品の成分表示を確認して調整すると良いでしょう。

③加工品の具材は控えめに

練り物やウィンナーなどの加工品にも塩分は含まれています。おでんなど加工品を多く使用する鍋料理の場合は、大根やこんにやくなどを多めに加工品に偏らないようにしましょう。つゆを薄味にして、からしや七味唐辛子などと一緒に食べるのも減塩に繋がります。

④薬味や酸味で風味をプラス

柚子胡椒やすだち、もみじおろしなどの薬味やレモン・酢などの酸味を使うことで、薄味でも満足感を得ることができます。

⑤シメはほどほどに

シメの雑炊や麺は、スープに溶けだした栄養まで余さず食べることができますが、米や麺がスープを吸い込み、塩分を多く摂ってしまいます。食べすぎには注意しましょう。

★おすすめは「ちり鍋」「水炊き」★

鍋つゆに味を付けずに薬味たっぷりのタレでいただければ減塩効果バツグン！あっさりとした味わいで、野菜もたくさん摂ることができるのも嬉しいポイントですね。ただし、タレをつけすぎでは減塩になりませんので、お気を付けください。

参考：キッセイ薬品工業株式会社「鍋料理のポイント」
厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」「令和元年国民健康・栄養調査結果報告」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。