

今回のおはなし

「休日意識してリラックス」

「マダニ感染症防ぐには」



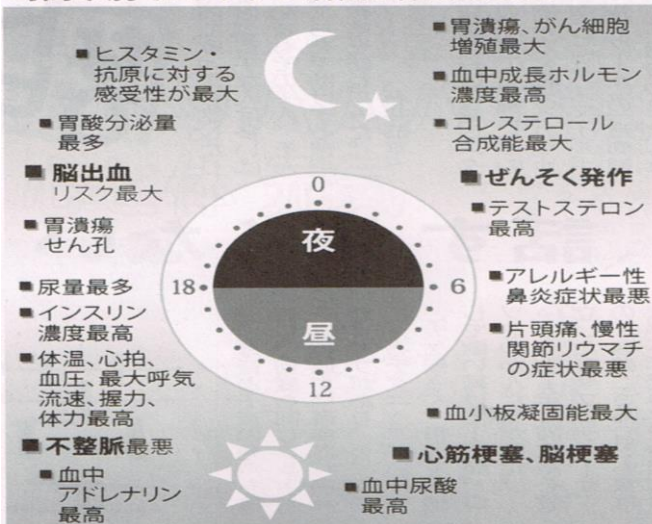
時間の使い方次第であなたの健康を左右する！

休日は意識してリラックス

メディアに「サザエさん症候群」が登場するようになって、かれこれ25年以上になります。国民的テレビアニメの放送時間になぞらえた、日曜日の夕方になると、翌日からの会社や学校を思い浮かべて憂鬱になってしまう現象で、「ブルーマンデー」ともいいます。

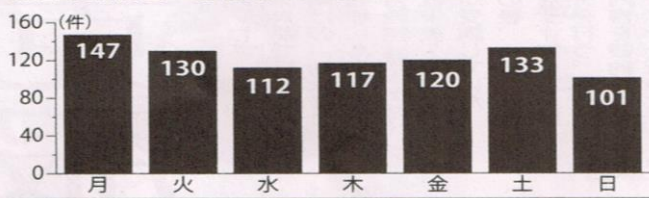
1週間という周期で見ると、月曜日に危険が集中しています。例えば、心筋梗塞です。脳梗塞もそうですが、月曜日の発症率が高いことを示す論文が国内外に数々あります。実際に現場で計860人分の心筋梗塞を分析してみると、月曜日の朝に発症した事例が最も多かったです。別の研究でも、24時間測定器で血圧の変化を見ると、やはり月曜日の朝に上昇する結果でした。真面目で仕事も無心な責任感の強いタイプが患いやすいです。逆に、休日の日曜日に思いきり楽しめる人はリスクが低くなる傾向があるそうです。

時間帯別 おきやすい病気と体調の変化



※『正しい時間の使い方』が、あなたの健康をすべて左右する(石黒源之著)を基に作成

急性心筋梗塞の患者数(曜日別、石黒源之院長まとめ)



時期で分かる「なりやすい病気」

△型肝炎	3～4月
緊張性頭痛	3～4、10～11月
片頭痛	3～5月
痛風発作	4～5月
めまい	5、11月
はしか	6月
風疹	6月
手足口病	7～9月
ヘルパンギーナ	7～9月
尿路結石	7～9月
偽痛風	8～9月
帯状疱疹	8～9月
くも膜下出血	10～11月
心筋梗塞・心停止	12～1月
肺炎	1～2月
脳出血	1～3月

※石黒源之・石黒クリニック 院長による

とにかく月曜日をどう楽に乗り切るか！特にストレスのかかる仕事や大事な商談は、月曜を避け、木曜か金曜にスケジュールを組むのもポイント！また、1日の時間帯、それに季節によっても発症しやすい病気もありますので、上記を参考にしてください。

～マダニを防ぐには～

マダニを介してうつる重症熱性血小板減少症群（SFTS）

西日本に住む50歳代の女性が、発症しているとみられる野良猫にかまれて感染し、死亡しました。下記Q&Aを参考にしてください。



Q SFTSの特徴は？

A 発熱のほか、意識障害や血が固まりにくいなどの症状もあります。高齢者は重症化しやすく、最悪の場合は、7～10日で死亡します。国立感染症研究所によると、報告がある2013年以降、西日本を中心に266人が感染し57人が死亡しました。フタトゲチマダニ、タカサゴキラマダニといったマダニにかまれてうつると考えられてきましたが、マダニ以上の動物を介して人に感染が確認されたのは、初めてです。

Q 動物を触れる時に気をつけることは？

A 動物から人にうつることは稀とされます。ただ、野良猫などで特に弱っている場合は、むやみに触れないことです。屋内のペットを過剰に怖がる必要はありませんが、口移しでのエサやりなど過度の触れ合いを避け、薬などでダニ退治を徹底します。

Q マダニにかまれた時に気をつけることは？

A 肌に張り付いたマダニを自分で取ると、一部が皮膚に残って化膿したり、体液が体に入ったりすることがあるため、皮膚科など医療機関を受診して除去してもらう方がいいでしょう。しばらくは体調の変化に注意して下さい。

Q マダニにかまれないようにするには？

A マダニは野山ややぶ、草むらに多いです。長袖や長ズボンを着用し、裾を靴下に入れ、首にタオルを巻くなど肌の露出を避けます。市販の虫よけ剤も効果的です。

ご注意ください！

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>