

高知家の健康だより



令和5年12月26日発行

1. 咽頭結膜熱とA型溶血性レンサ球菌咽頭炎が流行しています

過去10年の同時期と比較してかなり多い報告数となっています。

咽頭結膜熱

- ・ アデノウイルスの感染により、発熱(38～39度)、のどの痛み、結膜炎といった症状を来す、小児に多い病気です。
- ・ 飛沫感染あるいは接触感染が主な感染経路です。

(予防方法)

- ・ 流行時には、流水と石けんによる手洗い、うがいをしましょう。
- ・ 感染者との密接な接触は避けましょう(タオルなどは別に使いましょう)



A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

- ・ 患者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれる細菌を吸い込むことや、細菌が付着した手で口や鼻に触れることで感染します。
- ・ 2～5日の潜伏期を経て、突然38℃以上の発熱、咽頭発赤、莓状の舌などがみられます。
- ・ 1週間以内に症状は改善しますが、まれに重症化し、喉や舌、全身に発赤が広がる全身症状を呈することがあります。

(予防方法)

- ・ 患者との濃厚接触を避け、手洗い、咳エチケットを心掛けましょう。



2. ビンジドリキングを控えましょう！

ビンジドリキング＝イッキ飲みなど短時間に大量の飲酒を行うこと

日本ではこれを「一度に純アルコール量60g(ビール1500ml)以上の飲酒」としています。急性アルコール中毒に陥る危険性が高くなり、個人差はありますが、脳の呼吸・循環中枢の抑制や嘔吐による窒息等で死亡に至ることもあります。

日本人の約40%は遺伝的にアルコールに弱い・アルコールが飲めない体質です。

12月、1月は忘新年会の季節！お酒を飲む方は飲酒習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

お酒を楽しむ時のポイント

1. 料理と会話でゆっくりと
2. 水やノンアルコール飲料と交互にね

(参考：高知県感染症発生動向調査(週報)2023年 50週、厚生労働省、SMART LIFE PROJECT)



ジェネリック医薬品使用割合(出典：「最近の調剤医療費の動向」R5.7月時点)
数量ベース(新指標) 高知81.6%(全国44位) 全国84.4%

