2009.10.1
No.108
ご自由にお持ち帰りください
http://www.pands.jp

じょうとうTOPICS

水疱瘡（みずぼうそう）ってどんな病気？
～早い発見が大切です～

水疱瘡は、だいたい子供がかかる病気ですが、中には子供の頃に経験していなかったために、大人になってから感染する人もいます。

どうして水疱瘡になるの？

水疱瘡は、ウイルスに感染して起こり、発熱と強いかゆみを伴う発疹が特徴の感染症です。
空気感染や接触感染で拡がります。約２～３週間の潜伏期間の後、症状が現れてきます。発疹が現れる１日前からかさぶたになるまでのおよそ１週間は感染の可能性があります。
強い感染力があり、予防接種をしていてもかかることがあります。

水疱瘡って重病なの？

健康な子供の場合でも水疱瘡の症状の出始めでは、軽く済むかどうかは判断がつかないものです。
誰でもかかる病気と軽く考えず、発症したらすぐに医師に診断してもらうことが大切です。
早めに受診しておけば、重症化せずに軽く済む場合が多いようです。

お風呂は入っていいの？

熱がある間や、新しい発疹が増えている間は控えてください。

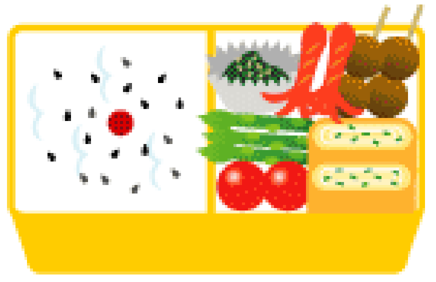
水疱瘡の治療法は？

水疱瘡にかかると、飲み薬と塗り薬が処方されます。
感染初期では、抗ウイルス剤（アシクロビル：製品名ゾビラックス®）が使われます。これを飲むと発熱や発疹を抑えることができます。

かゆみや炎症を抑えるための軟膏として、フェノール亜鉛華リニメント®（カチリ®）という石膏のような臭いがする白くドロッとした薬が処方されます。
患部にすり込まずに、綿棒などで軽く乗せて自然に乾かします。

> 一度かかると免疫ができるため再び水疱瘡にかかることはほとんどありません。
> ただし、水疱瘡が治ったあとも体内にはウイルスが潜んでいて数十年後にストレスなどの免疫力低下によって再び病気になってしまうことがあります。
>
> これは『帯状疱疹（たいじょうほうしん）』と言われる病気です。

栄養バランスばっちり！お弁当の作り方



行楽・運動会のシーズンで、お弁当を持っていく機会が多くなるこの季節。
お弁当を作るときのポイントをしっかりおさえておけば簡単にバランスの良いお弁当を作ることができます。そこで今月は、お弁当を作るコツをご紹介いたします。

● ポイント 1

主食３：副菜２：主菜１

主食→ご飯・パスタ・パンなど主に炭水化物を補う食品
副菜→野菜・海草など主にビタミンやミネラルを補う食品
主菜→肉や魚介類、卵や豆など主にたんぱく質を補う食品

お弁当を盛り付けるときは、弁当箱の
面積の半分に主食を
残りの２/３に副菜を
残りの１/３に主菜を詰めます。

● ポイント 2

調理法・味付けを変える

油・塩分の摂りすぎを防ぐことができます。

とりのから揚げ＋フライドポテト
――→ とりのから揚げ＋粉ふき芋
（じゃがいも半個分の場合）
油を２ｇ（約２０kcal）減らせます。

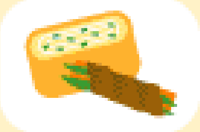
調理法…揚げ物、ゆで物、炒め物、和え物など
味付け…しょうゆ味、ゴマ味、みそ味、マヨネーズ味など
色々変えれば、食べる楽しみもアップ！

● ポイント 3

彩りをつける

カラフルなお弁当にすると、鮮やかになるだけでなく、栄養バランスもよくなります。
（※２００９年８月号にも関連記事があります。ご参照ください）

卵焼き ――→ ネギやひじきを混ぜる
焼き肉 ――→ 肉巻き
（にんじん、インゲンを薄切り肉で巻いて焼く）



● ポイント 4

野菜をゆでておく

朝は時間がないものですね。
時間があるときに、野菜を多めにゆでておけば便利です。今の季節だと根菜類もおすすめ。
ゴマやかつお節で和えたり、マヨネーズをかけるだけで１品完成です。

その他にも･･･

ボリュームが足りない日など、ヨーグルトや果物を付け加えると、さらに栄養バランスが良くなります。

お弁当が傷むと食中毒が心配されます。調理時の衛生管理や保管温度には十分に注意し、できるだけ早めに召し上がるようになさってください。

食事に関するご相談を当薬局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。