

## \* \* \* \* 薬疹について \* \* \* \*



●市立芦別病院  
医師 船越 基裕

「薬疹」をご存じでしょうか。8月、私に起こった出来事です。抗生剤を1週間ほど服用していたところ全身にじん麻疹のような発疹が出現し、耐え難いかゆみで夜も眠ることができませんでした。

幸いなことに、ステロイド(アレルギーを抑える薬)の点滴とかゆみ止めを使用し数日で症状は改善しました。

薬疹とは「薬剤やその代謝の産物により誘発される皮膚・粘膜の発疹の総称」を指します。薬疹を引き起こす薬剤はさまざま、頻用される解熱鎮痛剤、抗生剤をはじめとしてあらゆる薬剤にその可

能性があります。

薬疹の症状としては、私のように全身に発疹が出るタイプもあれば(私の場合は薬疹であったかは不明ですが)、体の一部にしか発疹が出ないタイプもあり、その症例によりさまざまです。

重症の場合には、高熱・全身の倦怠感の出現や皮膚表面が壊死し広範囲に剥がれ落ちることもあり、最悪の場合にはショック状態で生死に関わることもあるようです。

患者としても、薬を処方する立場としても、あらためて不要な薬は使用するべきではないことを実感しました。

## 食育だより⑤7 「ご飯を食べよう!」

つばさ保育園

肌に触れる風もだんだん冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。この寒くなってきた時期に食べたいものといえは温かいご飯ですね。皆さんは、新米のご飯はもう食べましたか。

ご飯といえは、おかずとの相性が良いというポジティブな印象がある反面、食べたら太ってしまうというネガティブな印象をお持ちの方も多いかと思えます。しかし実は、お米はとてもバランス良く栄養を取ることのできる優れた食材だったのでした。

ご飯の優れた点は大きく二つあります。一つ目は、主成分の炭水化物にあります。ご飯は分解されて炭水化物になり、その後ブドウ糖へと分解されていきます。このブドウ糖は脳のエネルギー源となり、不足している脳のエネルギーを素早く補ってくれるのです。そのため、朝にご飯を食べると1日の活動をスムーズに始めることができます。

二つ目はたんぱく質を構成するのに必要なアミノ酸がバランス良く含まれているということです。ご飯には人間の身体では作ることのできない必須アミノ酸が9種類のうち8種類含まれています。必須アミノ酸をとると、脳に満足感を与えるセロトニンが分泌されるので自然と食べ過ぎを防ぐことができますといわれています。

新米でご飯がおいしい季節、お米をうまく食事に取り入れながらエネルギーを効率良く活用していきましょう。

毎月19日は

食育チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★

## 今月の一品

### つくね焼き



1人分のカロリー【163Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

肉や豆腐には良質のたんぱくが多く含まれ、筋肉や粘膜など体の細胞を作り、免疫力を高めてくれる働きがあります。

▶材料 4人分.....  
・鶏ひき肉100g・豚ひき肉100g・木綿豆腐120g・玉ネギ120g・大葉4枚・卵20g・おろししょうが6g・しょうゆ小さじ2・顆粒のかつおだし小さじ1/4・塩少々・こしょう少々・油小さじ2・かば焼のタレ大さじ1強

▶作り方.....

- ①豆腐は水切りする。
- ②玉ネギと大葉はみじん切りにす

- る。
- ③ボールに鶏ひき肉と豚ひき肉、手でくずした①と②を入れ、溶き卵とおろししょうが、しょうゆ、顆粒のかつおだし、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ④油を熱したフライパンに③を平たく伸ばし、焼き色が付いたらふたをして、弱火で10分くらい焼く。
- ⑤④を食べやすい大きさに切って皿に盛り、かば焼のタレをかける。



## 健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
1歳6か月児健康診査	11月16日(木) 12:30~12:45	平成28年3月22日~5月16日生まれの幼児	保健センター
3歳児健康診査	11月16日(木) 12:45~13:00	平成26年9月~10月生まれの幼児	
フッ素塗布(虫歯予防)	12月7日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談(予約制)	

●申し込み・詳細 健康推進係

## 集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	12月7日(木)	保健センター(12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

## ひきこもり家族交流会「虹の会」

ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください。匿名での参加も可能で秘密は厳守します。

- 日時 12月8日(金)、午後1時30分~3時30分(毎月第2金曜日)
- 場所 滝川市まちづくりセンター「みんくる」(滝川市栄町3丁目6番28号)
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## わんぱくデー

のびのび体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	11月9日(木)午前11時~11時40分 ※月1回行います	
場所	児童センター体育室	
対象	1歳~就学前のお子さんと保護者	
持ち物	飲み物	

## 子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	11月29日(水)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	かぼちゃ団子を作って食べよう
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料

## 赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

対象	生後1~6か月のお子さんと保護者
日時	11月14日・21日・28日・12月5日・12日(全て火曜日)午前10時~11時30分
場所	子育て支援センター広場

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

こんにちはは市立病院です

### インフルエンザ予防接種を実施

○実施期間 11月6日(月)からワクチンが無くなるまで

○対象者 本人の意思で接種を希望する方

○接種する日 外来診療日

○接種する診療科

①内科・循環器科・泌尿器科・外科・産婦人科を定期的に受診して

いる方は定期受診時に申し込みを受け接種します

②①以外の方は内科で接種します

③妊娠している方及び妊娠の可能性のある方は、「妊娠中の接種に関する安全性が確立していない」ため、当院で妊婦健診を受けている方のみ接種します

○受付時間(時間厳守)

①午前8時30分~11時30分

※泌尿器科・外科・産婦人科については曜日により異なりますので、確認の上、ご来院ください。

また、循環器科については、午後のみとなっています

②午後 接種する診療科ごとに接種日、受付時間が異なりますので、確認の上、ご来院ください

○持参するもの 診察券

○接種回数

①13歳以上の方 1回

②13歳未満の方 2回(4週間程)

度の間隔を空け、2回目を接種) ※当院で1回目の接種を受けた13歳未満の方の2回目のワクチンは、別途確保しています。

また、2回目の接種のみについても受け付けます

○接種料金(消費税込み)

1回接種につき2700円。

次の方は1月31日までに受けた場合は別料金となります。

①接種日現在65歳以上の市民 1000円

②接種日現在60~64歳の方で心臓等の疾患が原因で身障1級の市民 1000円

(身障者手帳の提示が必要です)

③①、②の生活保護受給者世帯の方は、健康推進係に事前申請し「受診票」を提示すれば無料となります

○予防接種を受けられない方

①明らかに発熱(一般的に、体温が37度5分を超える場合)のある方

②重篤な急性疾患(急性の病気で薬を飲む必要がある)にかかっていることが明らかなる方

③アレルギー反応(アナフィラキシー)を起こしたことがある方

④医師が接種不相当と判断した方

●問い合わせ 市立芦別病院事務課

課医事係 ☎22-2701