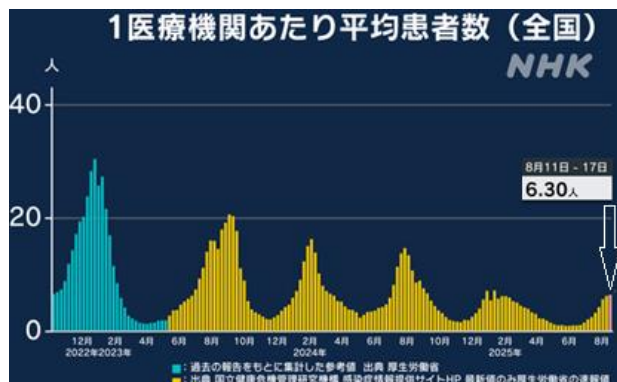


新型コロナが高水準/マダニによる感染症過去最多/九月病について

新型コロナウイルス感染症の定点あたり報告数は、8月17日までの1週間で、全国が6.30人(前週6.13人)、大阪4.16人(同3.38人)と、少し遅めに始まった夏の流行が続いています。全国では9週連続の増加で、のどの激しい痛みが特徴の変異株「ニンバス」(NB.1.8.1)とその系統が8割を占めているとされています。現時点で、ニンバスの重症化リスクが高いなどの報告はなく、これまで通り、マスク・手洗い・うがいなど基本的な対策が重要です。夏のマスク着用では熱中症にも注意してください。



他の感染症については医療機関がお盆休みのため、報告数はほとんどが前週より減少しています。例年より多かった感染性胃腸炎は大阪で1.55人(前週3.14人)、ヘルパンギーナ0.76人(前週2.10人)となっています。夏休みが終わり2学期が始まると、学校で流行する感染症は再度増加することも予想されています。

マダニが媒介するSFTS(重症熱性血小板減少症候群)が過去最多

SFTS ウイルスによる感染症の重症熱性血小板減少症候群(Severe Fever with Thrombocytopenia Syndrome)は、今年8月10日までの報告患者数は速報値で135人に上り、早くも過去最多となりました。高知県が14人と最多で西日本に多く発生しているようです。



潜伏期間は、マダニに咬まれてから6日から2週間程度で、倦怠や発熱、消化器症状などを呈し、重症例では出血傾向や意識障害を伴い、致死率は27%にも上ります。アビガンが治療薬として承認される方向です。

ウイルスを媒介するマダニは山奥だけではなく、人が住む場所に近いところにも生息しています。家の近くで畑作業でマダニに刺され、SFTSを発症したというケースもありました。また、犬などのペットが散歩などの際にマダニに刺されて感染し、そこから唾液や糞尿など体液を介して人に感染してしまう可能性もあるので注意が必要です。

「重症熱性血小板減少症候群」(SFTS)の感染拡大の兆しが見える



九月病に注意

九月病とは、お盆休みや夏休みが過ぎ去った9月に心身に現れる不調(ストレス症状)の総称です。ゴールデンウィーク明けの五月病の秋バージョンです。

原因として、生活面では、夏バテからくる不規則な睡眠や食生活の乱れ、気候面では、日中の残暑と朝夕の寒暖差、日照時間の減少、台風・ゲリラ豪雨など気象の変動もあり、自律神経が乱れます。何よりも非常に長い夏休みから新学期が始まると環境が大きく変化します。学校での人間関係の問題も大きいと思います。3~4割の子どもが9月病を発症しているという報告もあるとのこと。

体調面では睡眠障害、疲労感、頭痛、めまい、肩こり等、精神面では無気力、不安感、イライラ、集中力低下等があります。

9月病予防には生活リズムを整えることが最重要で、親も率先して行う必要があります。しっかりと睡眠を取り、休みでも夜更かしや朝寝坊しないことです。朝の日の光を浴びて、目に光を入れて、しっかりと朝ごはんを食べましょう。毎日3食栄養バランスのよい食事を取り、適度に運動して睡眠の質も改善しましょう。ゲームの時間はきちんと守らせましょう。

こどものSOSサイン

京都橘大学 健康科学部
心理学科 大久保千恵准教授
(リビング京都より)

体調の変化のサイン

行動・様子の变化のサイン

