

新潟市急患診療センターだより

第 36 号 2025年 4 月



第36号にあたって

冬も終わり、新緑と桜をはじめとする花咲く春が訪れました。新入学、就職、異動などの方も多いと思いますが、感染予防とともに、規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレス発散で早く新しい環境に慣れるようお願いします。

今回は、病気の知識として、命にかかわる場合もある「のど（喉）の痛み」と「ノロウイルス胃腸炎」を取りあげました。どちらも日常よくみられる症状や病気なので、十分注意してお過ごし下さい。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイトのアドレス（QRコード）が掲載されていますのでご利用下さい。



受診時には、引き続きマスクの着用をお願いします！

現在、流行している感染症で多いのは、新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎、A群溶連菌咽頭炎、RSウイルスです。また、百日咳も新潟で流行しているので注意して下さい！

病気の知識

のど（喉）の痛み

“命にかかわることも！”

“のど（喉）”は、呼吸、発声、ものを飲み込む（嚥下：えんげ）という機能と、吸った空気中の異物を付着して外に出すという感染防御の役割があります。日常よくみられる、“のど”の痛みは、何らかの原因で“のど”に炎症が起こっているためにおこり、赤くなったり、腫れたりして、飲み込みでの痛みや発熱がみられます。短期間で治ることが多いのですが、命にかかわる場合もあるので注意が必要です。

【原因】

（１）ウイルスや細菌による感染による場合

① 咽頭炎、扁桃炎

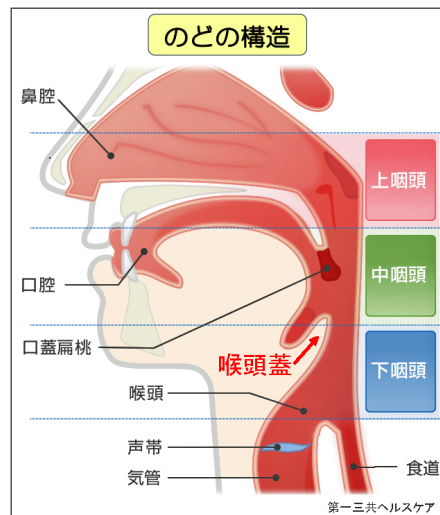
- 咽頭炎、扁桃炎による“のど”の痛みの多くはウイルス感染によるもので、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、プール熱、ヘルパンギーナなどでみられます。
- 細菌性のものとして、A群β溶連菌による咽頭炎があります。小児期に多くみられますが、成人でもみられます。適切な治療により急性リウマチ熱の発症を予防できます。

② 扁桃周囲膿瘍

- “のど”の痛みが悪化し、扁桃周囲炎や扁桃周囲膿瘍を生じると“のど”の強い痛み、高熱、ものを飲み込む時の強い痛みがみられます。また、食事がとれない、首のリンパ節の腫れ、よだれ、口の開けにくさ、含み声（口の中に音がこもっているように聞こえる声）、呼吸困難などがみられ、入院が必要になることがあります。

③ 急性喉頭蓋炎

- 気管の入り口にある喉頭蓋（右図）は、飲み込む時に気管にふた（蓋）をして、食物が気管でなく食道に行くような役割をしています。
- 急性喉頭蓋炎は、喉頭蓋が細菌感染により腫れる病気です。
- 症状は激しい“のど”の痛みと呼吸困難で、その他に発熱、よだれ、唾液が飲み込めない、含み声などの症状がみられます。



- ・初めは息を吸う時にヒューヒューといった喘鳴(ぜいめい)がみられますが、呼吸困難が急激に悪化し、治療が遅れると数時間で死に至ることもある恐ろしい病気です。

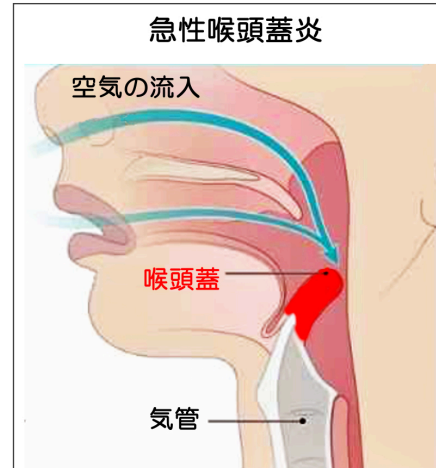
- ・窒息の危険がある場合は、気管切開を緊急で行う必要があります。

(2) 日常生活が原因の場合

- ・長時間の会話や大声、カラオケによる声の使いすぎ、アルコールの飲み過ぎ、空気の乾燥(暖房やエアコン)、タバコ、ほこり、花粉などでみられます。
- ・“のど”が乾燥すると粘膜の防御機能が低下し、炎症が起こりやすくなったり、ウイルスに感染しやすくなります。
- ・喉頭異物(魚骨など)が原因のことがあります。

(3) “のど”以外の病気が原因の場合

- ・胃食道逆流症(逆流性食道炎)では、胃酸が“のど”にまで逆流することにより、“のど”の粘膜に炎症を起こします。
- ・アレルギー性鼻炎や亜急性甲状腺炎、喉頭がんで“のど”の痛みを訴えることがあります。



自宅で様子をみる



- ・高熱がなく、“のど”の痛みが強くなく、食事や水分がとれ、他の症状がなければ様子を見て下さい。

通常時間に病院へ



- ・症状が続く場合は内科・小児科・耳鼻咽喉科を受診して下さい。“のど”の痛みが強い場合や長く続いている場合は、専門的な診察ができる耳鼻咽喉科の受診がお勧めです。



“のど”に強い腫れがみられると、空気の通り道が狭くなり、呼吸困難、場合によっては窒息することもあるので、次の症状が見られる場合は早急に医療機関を受診する必要があります。呼吸困難が強いときは、ためらわずに救急車を呼んでください。

【緊急性のある“のど”の痛み】

- ・呼吸が苦しく、ヒューヒューといった音(喘鳴：ぜいめい)がみられる
- ・含み声(口の中に音がこもっているように聞こえる声)
- ・口を閉じにくい
- ・唾液が飲み込めないほど痛い
- ・よだれを伴い、下顎を前方に突き出す姿勢や脚を開き上体は前屈みで手を膝に置く姿勢になる
- ・意識状態の悪化



【“のど”に優しい生活習慣】

- ① “のど”の保湿：室内の適度な加湿、外出時のマスク着用、適切な水分補給、うがい
- ② “のど”を刺激しない：刺激が少なく“のど”に優しい食べ物や飲み物(香辛料、硬いもの、炭酸飲料などは避ける)。タバコ、飲酒は避ける。
- ③ “のど”を酷使しない：長時間の会話や大声は避ける

ノロウイルス胃腸炎

“感染力がとても強く、過去10年で最多流行中！”

ノロウイルスなどによる「感染性胃腸炎」の流行が過去10年で最多になっています。

また、例年1月から2月頃にピークを迎える流行が、今年は3月に入って最も多くなっています(次頁図)ノロウイルスは、ごく少量であっても感染するほど感染力が強いウイルスで、あらゆる年齢層の人に「感染性胃腸炎」を引き起こします。

飲食店や旅館、保育施設、販売された生ガキなどによるノロウイルスによる食中毒がみられ、高齢者施設ではノロウイルスによる集団食中毒により死亡者がでています。

【ノロウイルスの主な感染経路(次頁図)】

(1) 経口感染

- ・ノロウイルスに汚染された食品(生ガキなど)を加熱不十分で食べた場合に起こります



- また、ノロウイルスに感染した人が調理することにより、手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べることにより感染します。

(2) 接触感染

- 感染者の便やおう吐物に直接触れた手や指に付着したノロウイルスによって感染します。
- また、感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても感染します。

(3) 飛沫感染

- 感染者のおう吐物が床に飛散し、ノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

(4) 空気感染

- 感染者の便やおう吐物が乾燥し空气中を漂い、これを吸いこむことによりノロウイルスが侵入し感染します。

【ノロウイルス胃腸炎の症状】

- 潜伏時間は24～48時間で、症状としては、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から38℃の発熱がみられ、通常は3日以内に回復します。
- 感染しても全員が発症するわけではなく、発症しても風邪のような症状で済む人もいます。
- 持病のある人や乳幼児、高齢者は発症しやすく、脱水症状で症状が重くなるので注意が必要です。

自宅で様子をみる



待つ

- 消化器症状（吐き気、おう吐、下痢、腹痛）が強くなく、おう吐がすぐに治まる場合は、湯冷ましやスポーツドリンクなどで水分補給をして様子を見てください。

早めに 病院へ



行く

- 消化器症状（吐き気、おう吐、下痢、腹痛）が強い場合は、医療機関を受診してください。おう吐や下痢がひどく水分摂取ができず、脱水症状がある場合は、点滴が必要になることがあります。



予防

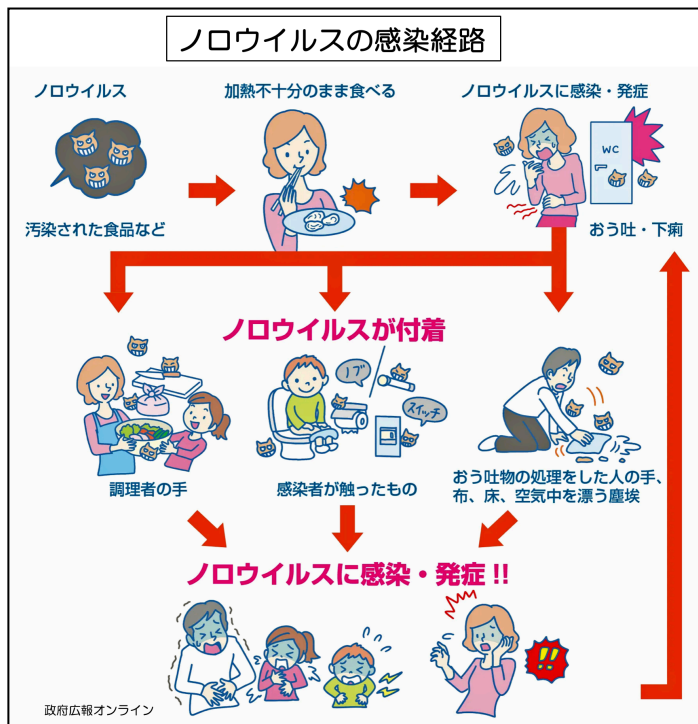
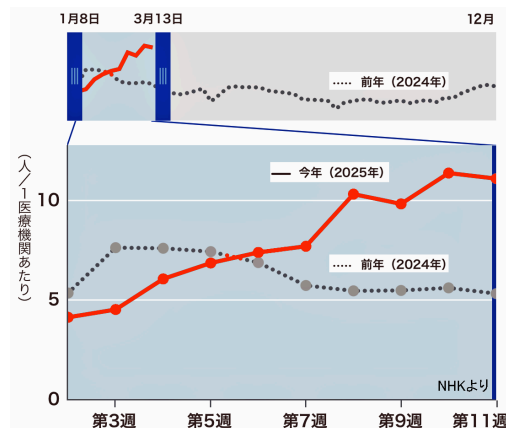
- ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると、体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。
- 予防のための4原則は、「持ち込まない」「（食品に）つけない」「（加熱殺菌で）やっつける」「ひろげない（消毒の徹底）」です。

- カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱（85～90℃で90秒間以上）してください。
- 生鮮食品（野菜、果物など）は十分に洗浄しましょう。
- トイレの後、調理をする際や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
- 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用しましょう。



【二次感染の予防】

- 感染者の便、おう吐物には接触しないようにし、接触した場合は十分な洗浄と消毒を行いましょう。
- おう吐物や、便で汚れた衣類等を片付けるときは、ビニール手袋、マスクなどを用いましょう。
- おう吐物や、便で汚れた衣類等は他の衣類とは分けて洗いましょう。
- おう吐物などを片付けた用具、雑巾類は、塩素系漂白剤でつけ置き洗いをしましょう。
- おう吐物などで汚れた床は、塩素系漂白剤を含ませた布で被い、しばらく放置して消毒しましょう。
- 片づけが終わったら、よく手を洗い、うがいをしましょう。



診療時間



★土曜日の在宅当番医

【産婦人科】

午後2時～午後6時
(当番医はホームページ
「新潟市産婦人科医
会」に掲載されます)

当番医は、当センター
にもお問い合わせでき
ます。

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 (受付時間：午後7時～翌日午前6時30分)
	土曜	午後2時～翌日午前9時 (受付時間：午後2時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 (受付時間：午前9時～翌日午前6時30分)
整形外科	平日	午後7時～午後10時 (受付時間：午後7時～午後9時30分)
	土曜	午後3時～翌日午前9時 (受付時間：午後3時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 (受付時間：午前9時～午後9時30分)
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 (受付時間：午前9時～午後5時30分)



＜急患診療センターの理念＞

市民と共に
市民に信頼される
救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

政府は南海トラフ地震の最大被害想定として、死者数29.8万人、避難者数1,230万人、災害関連死5.2万人と発表しました。「災害関連死」は、避難生活による体調の悪化等で亡くなることを言います。NHKの調査では「災害関連死」と密接な関係がある冷暖房機器、トイレ、ベッドの備蓄が93%の自治体で不十分で、簡易トイレが70万回分必要でも約千回分の備蓄しかない自治体もありました。保管スペースと予算不足が原因です。災害はいつどこで起きるかわかりません。せめて簡易トイレは各自用意したいものです。

新潟市急患診療センター
ホームページ
<https://www.niigata-er.org>



新潟市医師会
救急疾患検索サイト
<https://www.niigata-er.org/search/>



小児救急ハンドブック
(新潟市)
URLは変更になることがあり
ます。



発行：一般社団法人 新潟市医師会
〒950-0914
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号