

## 外来の状況



異常に暑い日が多いです。

気圧の変化も激しく、急に天候が荒れることもしばしばあります。

気圧の変化、特に急激な低気圧による頭痛、めまいが起こっている人がいます。

「屋外は暑い、室内は冷えて寒い」という、ちょっと異常な環境に身体がうまくついていけない人が多いようです。

冷えにより免疫が下がり、鼻水、鼻づまり、咳が始まります。

今年は4-5年ぶりに手足口病、ヘルパンギーナ（ともにエンテロウイルスが原因）が大流行しています（1回目のピークは終わりそう）。

手足口病は2回目、3回目の感染を起こしたお子さんも確認しています。ちょっと異常な状況です。

ウイルスの種類が4つあり、特にコクサッキーA型、エンテロ71という2つのウイルスが原因ウイルスとして有名です。

1歳未満は年齢が上の兄弟がいると感染することがあります。

2-5歳までの発症が多い、小学生低学年の子たちは時々かかっていますが多くはありません。

週末は野球、サッカーなどスポーツをやっているお子さんが多くいます。十分注意していても「頭が痛い」「頭がボーッとする」「気持ちが悪い」という訴えをする人がいます。

熱中症の一手手前の状態にみえます。

(17)五苓散を飲んで、(41)補中益気湯、あるいは(136)清暑益気湯を飲んで対策をしている人が急増しています。

大人の方は気温が高いため、血圧が下がり気味になっています。

水分は一気に飲まずに、こまめに摂取して下さい。

食べられる人はバランス良く食事を摂ってもらおうと良いです。

ルーティーンという言葉がありますが、“毎日同じ時間に同じことをする”を繰り返していきます。

この方が、体調が大きく崩れず、調子は良いようです。

水分を摂っていても、今年は暑くて水分が汗などで

蒸発する割合が多いせいか便秘が多く見られます。



## 外来での人気処方

	<b>①7 五苓散</b> 熱中症の頭痛、めまい、嘔気、嘔吐、下痢
	<b>④1 補中益気湯</b> 食欲不振、手足の倦怠
	<b>①36 清暑益気湯</b> 補中益気湯の夏バージョン。 暑い環境で働く人、スポーツをする人に。
	<b>④3 六君子湯</b> もともと胃弱な人が「今回こそ食べよう」と思ったときに 飲みます(焼肉の前)。
	<b>⑥8 芍薬甘草湯</b> 足がついたら1包飲みます。 治りが悪いときは2包飲みます。
	<b>①9 小青龙湯</b> ①27 麻黄附子细辛湯 冷房で冷えて水っぽい鼻水が出た。 冷えの強い人は ①27 で、①27 はカプセル製剤もあります。



## お知らせ

**休診のお知らせ**  
8月 3日(土), 7日(水) 都合により  
13日(火), 14日(水) 休診します  
21日(水)

**岐阜市の  
漢方外来**  
8月 10日(土) 時間: 14:00-17:30  
24日(土) 場所: 中島小児科(岐阜市健屋東町2-1)  
※すべて「院外処方」です。

**小児夜間急病  
センター当番日**  
8月 9日(金) 時間: 19:30-22:30(受付)  
場所: 岐阜市民病院