



医療法人 讃和会 友愛会病院 第18号

友愛便り

発行日 2014年11月1日



〒559-0006
大阪市住之江区浜口西3-5-10
TEL 06-6672-3121 (代表)

— 私たちは医療を通じて、健康で心豊かな社会の実現を目指します —

あらためて知っておこう！風邪について

■風邪をひきやすくする原因■

空気は目に見えないので、中に何も入っていないように思うかもしれませんが、空気の中にはウイルスや細菌とよばれる病気のもとがたくさん飛び回っています。このウイルスや細菌は、息をしたり、ものを食べたりするだけで、簡単に空気と一緒に体の中に入ってきます。

ウイルスや細菌は、体の中に入るとすぐに仲間を増やそうと始めます。これが増えると人間の体は病気になってしまいます。

健康体なら侵入した病原体を自力で排除できますが、『**睡眠不足**』『**疲労**』『**ストレス**』『**偏った栄養**』などにより体力が落ちていると感染し、くしゃみやのどの痛み、発熱などの症状があらわれます。免疫力が落ちていると症状が長引いたり、気管支炎や肺炎に至ることもあります。

■ウイルスや細菌の侵入を防ぐには■

①風邪を引いている人に近づかない。

感染者が咳やくしゃみをするとうイルスを含んだ唾液や鼻水が飛沫となって飛び散ります。

②手洗いうがいをしっかりする。

電車のつり革や手すり、室内の家具などに付着したものを触った手を介して感染することも多いです。なお、うがいはウイルスを落とす効果はありませんが、ホコリや細菌を洗い流してのどや口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防いでくれます。



■風邪予防の体調管理 4つのポイント■

「睡眠」、「栄養」、「水分」、「保温」

寒さだけでは風邪にはかかりません。しかし、乾燥、温度変化、疲労や睡眠不足などで誘引されることはあるようです。寒いと血管が収縮して繊毛運動が弱ったり、乾燥によって粘液が乾いたりするので、防御力が落ちやすいといわれます。また、空気が乾燥するとホコリが舞い上がり、ウイルスの飛沫を吸い込みやすくなります。

春秋や冷房を使う夏など温度変化が激しいときも、体がついていけず免疫力が低下しがちとなります。そのようなときに疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちると、ウイルスの感染力に負けてしまいます。よく睡眠をとり、体温を下げないように工夫すること、そして水分と栄養をしっかりとることが大切です。



知っておこう！インフルエンザについて

■はじめに■

(情報元：厚生労働省ホームページ)

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に一人が感染しています。インフルエンザからみなさん自身を守るために、インフルエンザそのものをよく知る必要があります。

■インフルエンザの症状■

目安として、**比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合**は、感染している可能性があります。

■インフルエンザで症状が重くなりやすい人■

注意が必要なのは以下の方々です。

『お年寄り』、『お子さん』、『妊婦さん』、

『慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方』

→持病のある方も、主治医と相談してできるだけ予防接種を受けることをおすすめします。



■インフルエンザがうつらないようにするには■

①飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つ

②予防接種を受ける

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5カ月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。



編集後記

「かぜ」や「インフルエンザ」はみなさんよくご存じですが、知っているにもかかわらず毎年、罹っていませんか？「かぜ」、「インフルエンザ」について改めて知ること、健康な状態で忘年会、クリスマス、お正月と続く多忙な時期を乗り切ってもらえればと思います。

友愛会病院 広報委員会

○友愛会病院のホームページも是非ご覧ください。http://www.sanwakai.jp/

