

お役立ち医療情報

第12話 風邪の季節です。効果的な予防方法は・・・



風邪の本格的な季節が訪れます。

『風邪は万病の元』と言われるように
気管支炎や肺炎などの重度の病気を引き起こす可能性があります。

風邪を惹いてしまった場合の対応は当たり前ですが・・・
まずは、風邪を惹かない為の予防を心がけて下さい。

4つの効果的な予防方法

1. 手洗い

風邪は、空気中のウイルスが伝染するよりも電車のつり革やドアノブなどに付着した物が手に付いて、目や鼻、口などの粘膜から感染するケースが多いのです。ですから、手洗いは予防方法としてはかなり有効なのです。



2. うがい

風邪の予防法として、古くからあるうがいはやはり効果的なようで、うがいをしている人はしていない人より、40%以上も発症率が低いと言う結果が出ているのです。1.の手洗いとペアで心がけましょう。



3. 人ごみを避ける

人が多く集まる場所は、風邪のウイルスに接する機会が必然的に多くなります。この時期は、人が多く集まる場所をなるべく避ける事が予防法となるのです。どうしても、用事や買い物でそのような場所へ出かける場合には、やはりマスクをする事がウイルスの進入を防ぐ事になります。



4. 自宅の部屋の湿度と温度を保つ

風邪のウイルスの多くは、寒さや乾燥を好みます。部屋をある程度、暖かくして下さい。そして、暖かい部屋にすると共に乾燥を防ぐ湿度を保つと言う事が大切です。この時期、洗濯物を部屋の中に干したりするのも効果的です。

さて、それでも『風邪を惹いてしまった？』場合には（ちょっとした常識）



1. 風邪とインフルエンザの見極め方は？

一般的な風邪に比べてインフルエンザは、高熱や全身倦怠、頭痛や腰痛などの症状が急に現れるという特徴があります。反対に、一般の風邪は、徐々に症状が出はじめて鼻水やくしゃみ、のどの腫れなどが強いのです。



2. 風邪の時の入浴は駄目？

昔からの認識では、風邪の時に風呂に入る行為はご法度でした。しかし、最近は風邪の症状に対する効果があると言われています。

- ・鼻や喉に湿り気を与える
- ・皮膚を綺麗にして新陳代謝を高める
- ・寝つきが良くなる

など良い部分が多々あるようです。しかし、熱が高い時は余りお勧め出来ません。そして、入る場合は湯冷めなどに気を付けて入浴しましょう。



3. 食欲が減退していても食べた方が良い？

熱がある時や食欲が無い時に無理には食べる必要がありません。胃腸の負担になってしまったりする事もあります。食べる場合は、おかゆや柔らかいうどんなど胃の負担にならない物を選びましょう。そして、水分はこまめに補給して下さい。

医療機関を受信するか判断を・・・下記のような部分で見極めて下さい。

- ・熱が38度以上、24時間以上続く
- ・発熱し関節痛や筋肉痛がある
- ・物が飲み込めないくらい喉が痛い
- ・嘔吐を繰り返してしまう
- ・黄色い痰が出る
- ・咳で眠れない



また、風邪の惹き始めは市販の薬を飲むだけで症状を和らげる効果があります。ドラッグストアの薬剤師などに症状を正確に話し、何が良いか？選んで貰いましょう。

とにかく風邪は、症状が出はじめて初期のケアが大切です。正しい対処方法で病が長引かないように心がけて下さい。