

ひまわり 第44号

2020年12月発行

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11 / tel: 0463-37-4320 fax: 0463-37-4322

<http://www.takada-naika-clinic.com/>

新型コロナ・インフルエンザ流行期に突入！

新型コロナ流行第3波が警戒されている中で、インフルエンザとかぜの時期に突入します。一般のかぜ(普通感冒)の約9割はウイルスが原因で、ライノウイルス、RSウイルス等です。インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因です。インフルエンザに対してはワクチンがあります。ワクチン接種をしても感染することはありますが重症化するリスクを減らすことができます。一方、新型コロナに対してはワクチン接種の具体的な目途がまだ立っていません

かぜ・インフルエンザ・新型コロナが症状から区別できるかということ、表の様に、インフルエンザでは比較的短期間に発熱・全身のだるさ等が起きることが多いというような若干の差はありますが、初期に区別することは困難です。

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状が現れ始める部位	局所（鼻やのどなどの上気道が中心）	全身	局所（鼻やのどなどの上気道が中心）
症状の現れ方	緩やか	急激	緩やかだが、急激に症状が悪化することもある
発熱	37～38℃程度（微熱の場合が多い）	38℃以上の急激な発熱	37～38℃程度（微熱の場合が多いが高熱の場合もある）
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水・鼻づまり、咳、のどの痛みなど呼吸器症状が中心	足腰や関節の強い痛み、悪寒などの全身症状が先行。その後、咳やのどの痛みなどが現れる	発熱や咳などの症状が現れる場合が多く、かぜとの見分けがつきにくい。その他、頭痛、倦怠感、食欲不振、味覚障害、嗅覚障害など。無症状のこともある

かぜ・インフルエンザ・新型コロナの予防の仕方は違うの？

かぜ・インフルエンザ・新型コロナの予防法は同じです。①マスクを着用しましょう。②石鹸でこまめに手洗いをしましょう。外出先で石鹸がない場合はアルコール消毒をしましょう。③三密(密閉・密集・密接)を避けましょう ④換気をしましょう。⑤加湿器等を使って空気の乾燥を防ぎましょう。

参考資料: 岡部信彦: 新型コロナ・インフルエンザ対策. Doctor's eye 15 巻 2 号 2020

I.T.

「寒暖差疲労」をご存じですか？

寒暖差疲労とはその言葉の通り「寒暖差によって疲労が蓄積した状態」です。

季節の変わり目に大きな気温の変化があったり、朝と夜とで気温差が激しかったりすると、体は寒暖差を感じて疲労を溜め込んでしまいます。

一日の最低・最高気温の差が大きく、暖房機器を使用することで室内外の気温差も広がるので、冬に起こりやすくなります。

寒暖差疲労によっておこる症状

首こり、肩こり、頭痛、体の冷え、めまい、顔のほてり、食欲不振、睡眠障害、イライラ、落ち込みなど

寒暖差疲労チェック

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- PC 作業やスマートフォンの使用時間が長い(平均4時間以上)
- 冷え性がある
- 首こり、肩こりがある
- エアコン(冷房、暖房ともに)が苦手
- 周りの人が暑いのに、自分だけ寒いことが多い
- 顔、または全身が火照りやすい
- 季節の変わり目に体調を崩すことが多い
- ずっとエアコンが効いているなど温度が一定の環境にいる時間が多い
- 代謝が悪く、むくみやすい

1~3個

軽症

4~6個

中症

7個以上

重症

の可能性あり

寒暖差疲労を溜めないコツ

○毎日湯船に入る

お湯の温度は 38~40℃程度で肩までしっかりお湯につかり 10 分以上入浴

○体を温める

首、手首、足首を重点的に温める

○隙間時間に日光に当たる

○ストレッチ

これからどんどん寒くなります。体をしっかり温めて寒暖差に負けないように過ごしましょう。(s.m)

休診日のお知らせ

毎月第4木曜午後

12月27日(日)~1月3日(日)

