

おなご先生の診察室

109

風邪の予防法を教えてください

風邪のシーズンを迎えたが、私は毎年風邪をひき体調を崩しています。何か良い予防法を教えてください。
(松江市、51歳男性)

A

インフルエンザは流行前にワクチン接種を

よく風邪をひいたと言いますが、風邪の原因となるウイルス病原体は200種類以上あります。普通の風邪とインフルエンザとは症状が異なり、普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザの場合は38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、併せて普通のかぜと同様に、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、インフルエンザ脳症などを併発し、重症化することがあります。抵抗力の弱い高齢者や糖尿病の方、呼吸器や心臓などに慢性的の病気を持つ方は、十分に注意する必要があります。インフルエンザの予防の基本は流行前のワクチン接種。例年12月中旬ごろから流行し始めるので、12月初旬には接種しておきたいものです。

そのほかの予防方法を紹介します。

①石鹸でこまめに手洗いをしましょう。

②ウイルスを寄せ付けないために人ごみを避け、外出時にはマスクを着けましょう。

③ガラガラ音を立てるぐらい、うがいをお願いします。物理的刺激で血流が良くなり、のどのウイルスや炎症性物質が運び去られます。

④室内の湿度を50～60%に保ち、換気もしましょう。

⑤栄養のバランスが取れた食事を心掛け、十分に睡眠を取って抵抗力をつけましょう。

⑥過労を避け、ストレスをためないようにしましょう。

この冬、元気に乗り切りたいものですが、もし調子がおかしいと感じたら早めに医療機関で受診しましょう。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 〓 松江市東忌部町)

