

おなご先生^の健康アドバイス

風邪が流行する季節になりましたね。風邪は正式には「風邪症候群」といって、さまざまなウイルスにより鼻や喉、気管に炎症が起こる病気。くしゃみ、鼻水、せき、痰、喉の痛み、発熱、倦怠感、下痢などの症状があります。鼻水や痰が透明なら抗生剤は不要で（ただし基礎疾患のある方は抗生剤を予防投与する場合もあり

冬場の風邪にご用心！

ます）、諸症状を和らげる薬を使い、安静にして栄養と睡眠を十分に取れば、比較的早く症状が治まります。熱が高く、きつい症状ならば、かかりつけ医で診てもらいましょう。

さて、風邪をひかないためには普段の予防が大切です。

- なるべく人ごみを避け、風邪をひいてる人に近づかないようにしましょう。
- 外から帰ったら手洗いやうがいをして、手や喉に付いたウイルスを洗い流しましょう。
- ウイルスは空気が乾燥すると部屋に飛散し活動が活発になります。部屋は加湿器などを利用し、湿度を保ちましょう。
- 免疫力を高めるために十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を行い、規則正しい生活を心掛けましょう。

