

# 健康だより



第134回

平成29年 12月号

伊奈病院 健康管理課

## 冬の感染症にご注意を



空気の乾燥するこの時期は、呼吸器の感染症やノロウイルスなどが大流行しやすいため、早めの対策や予防が大切です。

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、毎年少しずつ変異しながら流行するため、流行前の10月下旬～12月中に、予防や重症化を防ぐために、毎年のワクチン接種をお勧めします。

症状：急激な悪寒からの高熱（38～40℃）

倦怠感・筋肉痛・関節痛・頭痛・咳・鼻水

学校保健安全法では、発熱の翌日を1日とし、発症後5日を経過し、なおかつ解熱後2日を過ぎるまでは、出席停止となります。

### ノロウイルス感染症

二枚貝や、感染者の便やおう吐物から感染し、食中毒を引き起こします。

症状：吐き気・嘔吐・下痢

腹痛・頭痛・発熱を伴うこともある

ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）が有効です。

### マイコプラズマ肺炎

コンコンと乾いた咳が長引く咳が特徴。様々な合併症を併発する恐れもあるので、油断せずに、受診しましょう。

子供に多い細菌性肺炎で、咳やくしゃみ・鼻水による飛沫感染が主です。

### 溶連菌感染症(A群溶血性連鎖球菌感染)

多くは、子供に発症します。

症状：急な発熱・咽頭炎・イチゴ舌（舌に赤い発心）・かゆみのある水ぶくれ・嘔吐

早めに受診し、処方薬を最後まで内服し、医師の指示のもと完治することが大切です。

## 感染症を予防しよう



- こまめに、ていねいに手を洗おう。  
手のひら・手の甲・指先・爪の間、指の間・手首までしっかり。
- マスクをつけて、飛沫感染を防ごう。
- ワクチン接種は、流行拡大を防ぎます。
- 免疫力をアップしよう。  
腸内環境を整えるため、乳酸菌やビフィズス菌を補給しよう。  
疲れを貯めず、睡眠時間をしっかり確保しよう。



## 心の健康 ワンポイントアドバイス

### ❄️ 気候とメンタルヘルス

季節の変わり目に、体調を崩すことはありませんか？

気温・湿度・日照時間・雨量・気圧などの変化によって、自律神経が乱れ、イライラや気分の落ち込み、不眠など、様々なメンタルの症状につながる可能性があります。



冬の時期は、日照時間も短く、「気持ちが晴れない」「やる気が起こらない」といった心の不調を感じる人が、増える時期といわれています。



寒くて、室内で過ごすことも多くなりますが、早寝早起きを心がけ、朝日を浴びたり、カーテンを開けて室内に日光をとりいれたり、天気の良い昼間に散歩に出かけるなど、太陽の光を浴びる時間を作りましょう。

