

ご近所のお医者さん

□
696
□

楠薫堂医院長

栗山隆信さん

一島本町

冬の風邪

空気が乾燥し、肌寒い日が増えてきました。体のだるさや、鼻や喉のムズムズを感じながらも、「病院に行くほどでもないか」とやり過ごされている方も多いのではないかと思います。そろそろ冬に向かい、風邪を引きやすい季節となってきました。

風邪は正式には「風邪症候群」といい、ウイルスによって「上気道」という鼻から喉の下のあたりまでに急性の炎症が起る症状のことをさし、「急性上気道炎」「普通感冒」ともいいます。

早めの対策で予防を

低温や乾燥によって動きが悪くなっていますので、ウイルスの攻撃を受けやすく、風邪やインフルエンザに感染しやすくなっています。

では、この流れを理解して、積極的に予防できる対策を考えてみましょう。まず、ウイルスの感染経路ですが、「接触感染」と「飛沫感染」があります。接触感染は、ウイルスの付いた自分の顔やマスクを触ることのほか、感染者の触れたものを触ることによる間

接的な感染です。飛沫感染は、咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことによる感染です。

皆さんも何度となく言われているとは思いますが、やはり、手洗いや咳エチケット、マスクの使用が予防の基本です。マスクを適切に着用することは、ウイルスを「人からもらわない」といった自分の身を守るよりも、自覚症状が無くウイルスが

潜伏している場合も含めた「人」にうつさない「観点」からも有用だと考えます。

プラスして、日ごろから体力や免疫力が落ちないように心がけましょう。十分な休養、睡眠、栄養補給のほか、インフルエンザはワクチン接種も有効ですので、できるだけ受けけるようにしてください。

風邪にかからない、風邪をこじらせたくない、風邪をうつさないよう、今年の冬を健康で過ごしてください。

