



グリーンポトスニュース

16号：98年12月

冷たい北風が身にしみる季節となりました。街角にはクリスマスツリーが飾られ、今年も残りわずかにり、あわただしくなってきました。忙しい師走。風邪をひいたら大変です。そこで今月の話題は『風邪症候群』です。

風邪症候群

いわゆる風邪は医学的には『風邪症候群』と呼ばれ、咽頭痛、鼻汁などを特徴としています。原因として一番多いのはウイルス、特にインフルエンザウイルスです。症状は皆さんご存知のようにクシャミ、鼻水、咳から始まり、発熱して、仕事や学校を2~3日休んでしまうこととなります。大部分はこのように数日にて症状が落ち着くのですが、体調が悪い時期とか、抵抗力のない人がかかると肺炎などを併発し、入院が必要になったり、時には致命傷になる時もあります。これが「風邪は万病の元」といわれる所以です。では、どうすれば風邪が防げるのでしょうか。まずは疲れを翌日に残さないように規則正しい生活を行なうことです。また、外出から帰ったら、うがいをする 것도大切です。しかし、それでも風邪をひいてしまったら。まずは休養をとることです。できるだけ、睡眠時間を増やします。忙しいからと無理をしていると、風邪をこじらせ、かえって仕事や学校を休まなくてはいけない状況に陥ってしまいます。風邪かなと思ったら、まずは身体を休めて下さい。そして、消化の良い栄養価が高い食事をする事です。風邪と戦うには体力が必要です。栄養をつけて風邪との戦いの備えをしましょう。もう一つ大事なことは水分を多めに取る事です。人間の身体からは常時、気付かない程の量の汗が出ています。これを「不感蒸泄」といいます。風邪をひくと、多かれ少なかれ、発熱します。そうするとこの「不感蒸泄」が増えます。そのため、身体の水分が多く失われるので、風邪をひいた時はいつもより多くの水分が必要となるのです。それでも風邪をひいたら、無理をする前にかめざわクリニックに来院し、必要な治療を受けて、ゆっくり自宅でお休みするようにしましょう。かめざわクリニックでは、薬は勿論、高い熱があつたり、食欲がない場合は、点滴などの治療も積極的に行なっています。

