

くすりを知ろう

インフルエンザについて

インフルエンザとは？

インフルエンザとは、「インフルエンザウイルス」を病原とする気道感染症。日本では11月ごろから流行が始まり、2月・3月にピークを迎える。

症状は？

感染から2～3日後より高熱・頭痛・全身の痛みが突然現れ、咳や鼻水といった症状が出てくる。特に子どもや高齢者では重病化しやすいといわれる。

予防は？

うがい手洗い・マスク着用等の一般的な感染症予防とワクチン接種は感染予防に効果がある。ワクチン接種の主な目的は「重症化予防」である。

インフルエンザと薬

抗インフルエンザ薬と異常行動についてはたびたびニュースにもなりましたが、厚生労働省は「薬と異常行動に関連性はない」と報告しています。インフルエンザに感染した結果、異常行動が起こる可能性がある為いずれにせよ注意が必要です。



冬の食べ過ぎ 胃腸がお疲れでは？

年末年始の暴飲暴食・・・体重増加も不安だけど、胃腸も心配。優しい食事でお疲れの胃腸を労ろう！

①柔らかく、消化に良いものを！

お粥やうどん、じゃが芋など。葉物の野菜を良く煮込んだスープやおでんなどもオススメです。



②繊維や脂質の少ないものを！

揚げ物やお菓子は控える。繊維が多い根菜類、辛いものなど刺激の強いものは避けましょう。



③胃の修復を助けるもの、腸内細菌を整えるものを！

たんぱく質が豊富なササミや赤身肉・乳製品や、お腹の調子を整える善玉菌（ヨーグルト・納豆等）を摂取しましょう。オススメ食材も↓で紹介。



キャベツ



モロヘイヤ



しゃぶしゃぶ



ねぎ類

含まれている成分が胃腸に良いとされている食材の一例です。胃腸も体もしっかりお休みさせ、バランスのよい食事にしていきましょう！



寒い浴槽、熱いお風呂、あなたは大丈夫？危険な”ヒートショック”

12月、1月、2月は危険！？

ヒートショックとは？

寒い脱衣所や浴室から、温かい湯船への入浴や、急に熱いシャワーを浴びることで起こる、温度差による肉体的ショック症状のこと。血圧の急激な上下による失神とそれに伴う大ケガ、脳梗塞、心筋梗塞を招く危険性があります。



防ぐためには？

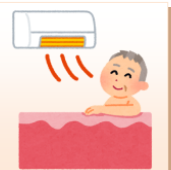
こんな人は要注意！！

血圧の変化が大きい高齢者や、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の人に起こりやすく、冬場の入浴には特に注意が必要です！



①脱衣所・お風呂場を温める

脱衣所にヒーターを置く、浴室暖房を使う、湯船のふたを開けてお湯をためる、シャワーから湯船をためるなども有効です。



②夕食の前や日中に入浴する

日中は体が温度差に適応しやすい時間帯。夜になると外気が冷え込んで温度差が大きくなるため注意です。



③お湯は41度以下がおすすめ！

④食事直後や飲酒後は控えよう！

血圧が下がりやすくなるのでヒートショックの危険性が高くなります。



お風呂場の管理だけでなく、入浴時に声掛けをしたり、入浴時間が長すぎないか気にかけていたり、家族間でも注意していきましょう。