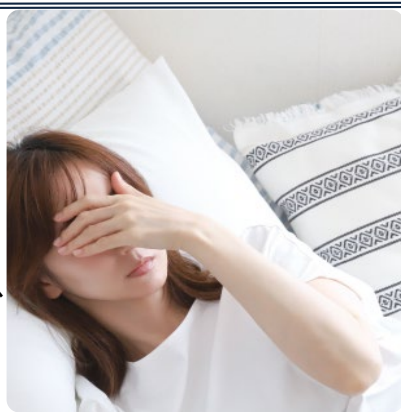


夏風邪と感染症対策をしよう!!

～暑い季節も元気に過ごすために～

夏でも風邪をひくのはなぜ？

「風邪は冬の病気」というイメージがありますが、実は夏にもさまざまな感染症が流行します。冷房の効いた室内と屋外の暑さを行き来することで体温調節機能が乱れたり、暑さによる疲れや睡眠不足で免疫力が低下したりすると、ウイルスに感染しやすくなります。また、夏休みやお盆などで人が集まる機会が増えるため、家庭内や施設内で感染が広がりやすい時期でもあります。子どもだけでなく大人も感染することがあり、症状が長引くケースも少なくありません。「夏だから大丈夫」と油断せず、普段から体調管理を心がけることが大切です。



夏に流行しやすい感染症とは？

夏には、子どもを中心にさまざまなウイルス感染症が流行します。どの感染症も、飛沫感染や接触感染によって広がるため、家庭内で感染が広がることも少なくありません。代表的な感染症をご紹介します。

◆ ヘルパンギーナ ◆

ヘルパンギーナは、乳幼児に多くみられる夏風邪の代表的な感染症です。突然38～40℃の高熱が出て、のどの奥に小さな水ぶくれや潰瘍ができるため、強い痛みで食事や水分がとりにくくなることがあります。多くは数日で熱が下がりますが、水分不足による脱水症状には注意が必要です。

◆ 手足口病 ◆

手足口病は、その名のとおり手のひら、足の裏、口の中などに発疹や水ぶくれが現れる感染症です。口の中が痛くなり、食欲が落ちることもあります。多くは軽症で自然に回復しますが、大人が感染すると発熱や痛みが強くなる場合があります。

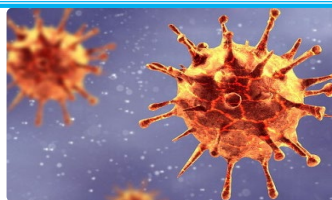


◆ 咽頭結膜熱(プール熱) ◆

咽頭結膜熱は、アデノウイルスによって起こる感染症で、「プール熱」とも呼ばれています。高熱、のどの痛み、目の充血や目やにが特徴です。プールだけでなく、タオルの共用や家庭内での接触によっても感染するため、家族内で広がる可能性があります。

◆ RSウイルス感染症 ◆

RSウイルスは乳幼児に多い感染症ですが、高齢者でも重症化することがあります。鼻水や咳、発熱から始まり、症状が進むとゼーゼーとした呼吸や呼吸困難を起こすことがあります。特に乳児や高齢者は注意が必要です。



夏風邪を予防する生活習慣

感染症予防で最も大切なのは、毎日の基本的な生活習慣です。外出後や食事前には石けんを使って30秒ほどかけて丁寧に手を洗いましょう。アルコール消毒も有効ですが、手が汚れている場合は石けんでの手洗いが基本です。また、睡眠不足や栄養の偏りは免疫力を低下させる原因になります。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、たんぱく質や野菜、果物などをバランスよく摂り、十分な睡眠を確保しましょう。冷房を長時間使用すると体が冷えすぎることがあります。室温は無理のない範囲で調整し、羽織るものを活用して体を冷やしすぎない工夫も大切です。



感染症を広げないためのポイント

もし体調が悪いと感じたら、無理をして学校や職場へ行かず、しっかり休養をとることが回復への近道です。咳やくしゃみが出る場合はマスクを着用し、ティッシュや腕で口・鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。家庭ではタオルやコップ、食器の共用を避け、ドアノブやスイッチなどよく触れる場所を清潔に保つことも感染拡大防止につながります。また、室内は定期的に換気を行い、空気を入れ替えることも忘れないようにしましょう。



水分補給も感染症対策の1つ



発熱や下痢があると、体の水分が失われやすくなります。特に子どもや高齢者は脱水症状になりやすいため、のどが渇く前から少しずつ水分を補給することが大切です。大量に汗をかいたときや発熱・下痢がある場合は、水だけでなく電解質も補える経口補水液が役立つことがあります。一方、スポーツドリンクには糖分が多く含まれているものもあるため、飲みすぎには注意が必要です。症状や年齢に合わせた飲み物の選び方については、薬局でもご相談いただけます。

薬局を上手に活用しましょう

「病院へ行くほどではないかもしれない」「市販薬を使って様子を見ても大丈夫?」「家族が感染したけれど、どんなことに気を付ければいいのか?」など、体調が悪くなったときに迷うことはありませんか。そのようなときは、ぜひ薬局をご利用ください。薬剤師は、症状や年齢、持病の有無、現在服用しているお薬との飲み合わせなどを確認したうえで、一人ひとりに合った市販薬の選び方や、自宅での過ごし方についてアドバイスを行っています。また、「受診した方がよい症状なのか」「もう少し様子を見てもよいのか」といった判断の目安についてもご相談いただけます。小さな疑問でも構いません。どうぞお気軽に薬剤師・スタッフまでお声がけください。



ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy