



えとクリニック通信

‘10.2月 No33



『風邪をひいたら・・・』

皆さんは風邪をひいてしまった時、どのように対処していますか？
風邪をひいた時は、「注射をすれば早く治る」と思っていますか？
残念ながら、注射をしたからといって、風邪が早く治るわけではありません。

一言で風邪といっても、症状はさまざまです。
喉の痛みや咳、鼻水、寒気、頭痛、下痢など、その時々で症状が違います。

では、なぜ「点滴」をする場合があるのでしょうか？
それは、たとえば扁桃炎で咽頭がひどく腫れ、炎症をおこしている場合、抗生剤を早く効かせるために行います。また、嘔吐や下痢症状の場合は、身体が水分を失い脱水状態になってしまうので、それを補うために行うのです。

熱が出た場合はどうするのでしょうか？
熱が出るということは、体内に侵入したウイルスを退治しようとしているためにおこる症状なのです。ウイルスは熱に弱いため、熱が出た身体の間では活動・増殖することができません。その活動が抑えられている間に、白血球がウイルスを退治していきます。ですから、熱が出たからといって坐薬などですぐに熱を下げることは、身体の免疫力(自然治癒力)を妨げてしまいます。身体の免疫を高めるため(助けるため)には、体を温める作用のある漢方薬が効果的です。

てみましょう。

検査は月曜日から土曜日まで毎日、午前に行っています。
予約制ですが、受付窓口や電話でも簡単に予約ができます。

『気になっていた』『しばらく検査していない』と思われていたら、どうぞ職員にお声をかけて下さい。

根岸 智子



❖ 手洗い・うがいで予防しましょう ❖

多くの病原菌は喉の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。新型インフルエンザに限らず、風邪などの感染症に対して効果のある予防法は「手洗い」「うがい」です。

手に付着したウイルスを体内に侵入させないように、外から帰った時には「うがい」、食事の前、調理の前、トイレの後などこまめに「手洗い」をしましょう。ウイルスは石けんに弱いので、手を洗う時は石けんを使うと効果的と言われています。

<手洗いのポイント>

- ☑ 石けんを使い、指先や爪の周り、親指の周り、手首のしわなどにウイルスや汚れが残りやすいので、洗い残しのないように丁寧に洗う。爪の隙間を洗う時は、ブラシを使って洗うと効果的です。
- ☑ 最後は清潔なタオルで拭いて乾かす。



<うがいのポイント>

- ☑ 口の中のものを取り除く目的で、口に含んで強くうがいする。
- ☑ 上を向いて喉の奥まで液が回るように 15 秒程度うがいする。
これを数回繰り返す。

「手洗い」と「うがい」は様々な感染症の予防の基本です。
日常の健康管理、そして感染症予防のためにも、ぜひ「手洗い」
「うがい」をお勧めします。

田中 久美子



* . . . * . . . * 編集後記 * . . . * . . . *

暦の上では立春も過ぎ、厳しい寒さももう少しの我慢ですね。
花粉症の季節がやってきます。早めの対策を！



えとクリニック TEL 25-2525