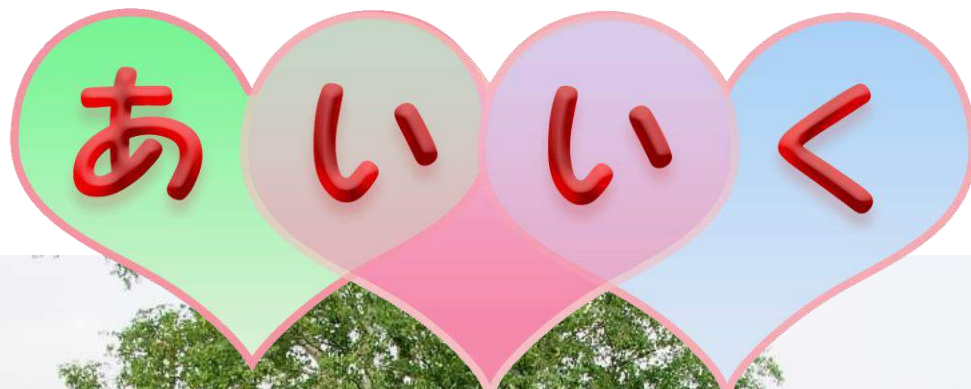


# 愛育病院広報誌 2017年 夏号

(発行) 愛育病院 広報委員会

2017年7月



特集 ・ 夏風邪について



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

<http://www.aiiku-hp.or.jp/>

内科、血液内科、消化器内科  
循環器内科、外科、整形外科、小児科  
リハビリテーション科

## 病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に心から愛され、  
信頼される病院となることを目指します

# 夏風邪について

一般的に一度かかると治りが悪く、長引くとされているのが夏風邪で、原因の多くはウイルスによるもので、主な症状について確認しましょう。



## ●高熱

高熱が長く続くと心配ですが、短期間の発熱は細菌をやっつける体の正常な働きですから、心配はいりません。主なものとしては、「ヘルパンギーナ」と「プール熱」があります。いずれも39度前後の高熱となるので、安静にしておく必要があります。

ヘルパンギーナは3日程度、プール熱は長いときは一週間程度続きますので、安静にする必要があります。両者とも圧倒的に罹患しやすいのが、抵抗力や体力の少ない子供ですが、大人にも感染することがあるので注意が必要です。どちらも、ウイルスが原因となるので治し方について特効薬はありません。長引くようなら解熱剤が処方されるのですが、ウイルスは長く生きることができないので、安静にして自然と熱が下がるのが待つのが得策です。

## ●咳・痰

夏風邪の症状として咳や痰がずっと続くことがあります。咳が出るから痰がからみ、痰がでるから咳が出る・・・この繰り返しとなるのです。

原因としては、エアコンの効いた乾燥した室内にいて、ウイルスに喉をやられてしまうことです。咳や痰から発熱に発展してしまうことがありがちなので、できるだけ咳や痰は早めに退治したいものです。対策としては、水分を多く摂ることが必要ですし、エアコンに頼らずに、湿度の高さも適度に受け入れるようにします。湿度が高いと痰がやわらかくなるた、喉にも潤いが戻ってくるので咳が出にくくなります。

## ●鼻水

夏風邪の鼻水の原因となるのは、ライノウイルスが原因となることが多く、特に大人が感染しやすいとされています。ライノウイルスは、エアコンが聞いて部屋の温度が低くなると活発に活動を始めて、鼻や喉の粘膜に感染します。鼻水に対する特効薬はないので、対症療法が中心となります。



## ●喉の痛み

エアコンのよく効いた部屋では空気が乾燥するので、ウイルスが喉の粘膜などで繁殖しやすくなります。そこから、喉の痛みが出てくるので、予防としては部屋の湿度を高めること、うがいの励行です。これは喉が痛くなってからでも有効ですので、できるだけ湿度の高い部屋とうがいはかささないようにします。

## ●頭痛

夏風邪の頭痛は、体の免疫力が衰えているときに起こります。通常、ウイルスが体に入ってくると、免疫力がそれに対抗しようとして、しかし、免疫力が衰えているので、ウイルスをやっつけるために発熱を起こすのですが、そのときに血管の拡張や収縮が始まります。それが原因で頭痛となるのです。通常発熱と頭痛はセットで語られることが多いのですが、そういったことが原因というわけですね。ウイルスを撃退すると熱や頭痛も自然と治まってきます。

## ●微熱

高熱はウイルスをやっつけるための体の正常な活動なのですが、微熱はどのようなことが原因なのか・・・、これは、体の自律神経の乱れが関係し、夏の屋外のうだるような暑さと冷房が効いた屋内で、両者を交互に出入りすることで、体の自律神経が乱れてしまいます。微熱はこの自律神経の乱れからくるもので、対策としては睡眠時間の確保と栄養のある食べ物です。

## ●下痢

一般的な夏風邪は喉の痛みや鼻水などですが、中には胃腸に影響を与え、下痢や腹痛などの症状が出る場合があります。腸内で繁殖するウイルスにもいろいろあるのですが、それを体外にできるだけ早く排出しようとする働きが下痢となって現れるので、下痢止めに頼るのではなく、出すままに任せるのが下痢による夏風邪の正しい対処方法となります。



食べて排出、食べて排出の繰り返しでは、体力の消耗が著しくなります。そのため、食べてもすぐに排出してしまうのだからと、あきらめることなく、排出する前に体内に吸収される栄養素もたくさんありますから、できるだけ食べるようにしましょう。

下痢のときは脱水症状を起こしやすくなるので、水分補給を欠かさないようにしましょう。

## ●夏風邪を早く治す方法は？

夏風邪の原因はこれまでも言ってきたように、屋内と屋外の寒暖の差からの自律神経の乱れと、猛暑が続くことによる体力低下です。

早く治すためには、体力をつけるための栄養補給と体力回復のための十分な睡眠時間の確保です。



近年の夏風邪は、プール熱、ヘルパンギーナの他に、手足口病などが増えてきています。子供がかかりやすい夏風邪なのですが、大人にも感染例があります。大人がかかると、長引くとされています。

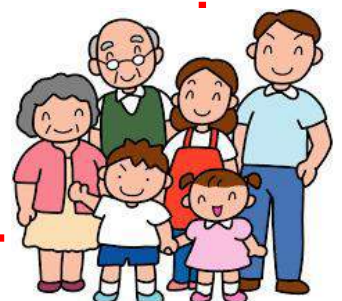
体力を落とさないように日頃から体調管理に気をつけたいところですが、万一かかった場合でも睡眠をしっかり取るなど自己管理を怠らないようにしましょう。

## まるやま地域健康づくり教室のご案内

●第22回 平成29年9月16日(土)

「外科手術について(仮題)」

講師：消化器外科部長 中山 智英



		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡中田	金谷盛	斎藤田中	森岡山入江千丈	金谷or千丈or北大
	午後		斎藤山				
消化器内科	午前	岡本三和	岡本堀本	宮下森田	岡本三和	岡本堀本	宮下or堀本
	午後	宮下 肝臓外来	出水	森田	大原	立花	※肝臓外来 予約制14:00~16:00
循環器内科	午前			五十嵐			
	午後						
外科	午前	中島	中山	中山	中島	中山	中島or中山 第1・3・4乳腺外来
	午後	中山	手術	中島	手術	手術	
整形外科	午前	安井	高橋	高橋	安井	宮腰	第1.3.5 高橋
	午後	手術	高橋 (15時~)	手術	高橋 (15時~)	手術	(変更の場合あり)
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	

※小児科（月火木金）13時~14時は慢性外来・ワクチン専門外来です。

## 関連病院紹介



札幌センチュリー病院 150床

白石区菊水元町5条3丁目5-1 ☎011-871-1121

内科・消化器内科・泌尿器科・外科・乳腺外科・循環器内科・整形外科  
人工透析・内視鏡センター・日帰り・短期入院手術センター



石橋胃腸病院 106床

白石区川下3条4丁目2-1 ☎011-872-5811

内科・消化器内科・循環器内科・人工透析（無料送迎有り）



富丘腎クリニック

手稲区富丘1条4丁目5-33 ☎011-686-5005

外来透析専門・無料送迎有り