

2月に注意したい病気・事故!

2月は1年で一番寒い月です。空気も乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行ったり、乾燥による肌のトラブルもあります。そして思わぬ事故も…。

こんな季節でも元気に過ごすための健康管理のポイントを紹介します。

油断禁物! インフルエンザ!

インフルエンザといえば、毎年12月から流行し始め年末を過ぎると落ち着いてきます。しかし、お正月休みが終わり、会社や学校が始まるとインフルエンザの報告が再び急増します。2月に入ってもまだ油断はできません。インフルエンザ予防を今一度、見直しておきましょう。

インフルエンザ予防

<手洗い>

『手洗い』といっても、流水でささっと洗うだけでは、効果は薄く、細菌やウイルスを洗い流すには、石けんをしっかりと使い、時間をかけて洗わなければ難しいのです。そこで、上手に活用したいのが**消毒液**です。

たとえば、アルコール消毒液の場合、病原体のたんぱく質を破壊し、主な細菌、ウイルスに対して、短時間で殺菌効果を期待できます。また、洗うのは手だけでなく顔も洗うとより一層効果的です。

<うがい>

日本には江戸時代から『塩うがい』というものがあり、古くから塩の殺菌作用や防腐効果は注目されていました。

『塩うがい』の方法

①塩ひとつまみを入れたコップに水を入れかき混ぜます。
②塩水を口に含み、ほっぺたを動かしながら口の中にまんべんなく行き渡らせます。

③上を向いてのどを洗うようにガラガラガラ…とのどの奥を洗うようにうがいます。10くらい数えて吐き出します。これを2~3回繰り返します。

※ぬるめの緑茶に塩をひとつまみ入れたものでうがいをする**と、緑茶に含まれるカテキンと塩の殺菌効果の相乗効果で、インフルエンザや風邪の予防により効果があります。**



<マスクの着用>

少しでもマスクの予防効果を高めるために、

①隙間のないように着用することです。特にマスクをあごのあたりまですっぽり覆うようにします。(人間の鼻の穴は下を向いていますので舞い上がったウイルスをできるだけ直接吸い込まないためです)

②外出時に使用したマスクは、家の中に入る前にゴミ箱に捨てるようにします。

<ヨーグルトでインフルエンザ感染率が低下!>

昨年、ヨーグルトを作るブルガリア菌の一種を含むヨーグルトを継続して摂取することでインフルエンザ感染率が大幅に低下するという結果が出ました。この乳酸菌が免疫に関係するナチュラルキラー細胞を活性させるためではないかといわれています。



ヒートショックに要注意!

風呂場を暖め、温度差を減らせ!

冬の寒い時期、入浴など急激な温度変化で起こる「ヒートショック」。熱中症と同様に高齢者の命を危険にさらすもので、**日本では年間1万人以上がヒートショックで死亡**しているとみられます。

ヒートショックが起こりやすいのは**浴室**です。

今年1月6日、富山県の温泉施設で70代の男性2人がおぼれて死亡したのも、入浴中にヒートショックで気を失ったことが原因とみられています。



ヒートショックを起こさない温度は室温±2℃まで。

日本建築学会によると、「高齢者の冬場における風呂・脱衣所・着替え時の室温の奨励値は居間より2℃高い25℃±2℃(一般は24℃±2℃)」であるとしています。しかし、実際には10℃以上の温度差があることが多く、「体へ与える影響は計り知れない」といわれています。

【浴室でのヒートショック対策】

◆シャワーを使用して浴槽にお湯を溜める

シャワー給湯することによって、浴室温度が15分間で10℃上昇すると言われています。(東京ガスの実験にて)シャワーの蒸気が浴室の温度を効率よく上昇してくれます。



◆寒い時期は、脱衣所と浴室を十分暖かくしておく
浴槽にお湯が溜まっている場合には、風呂に入る前にしばらく浴槽のフタを開けておくことで浴室の温度を上昇させることができます。また浴室の床にもマットやスノコを敷いておくことも有効です。

◆風呂の温度は、38度~40度位の低めに設定

入浴温度42~43度の熱い湯は、心臓にかなりの負担がかかるので、とても危険です。38度~40度くらいの低めのお風呂に入るようにしましょう。

入浴温度41度以上になると、浴室事故での死亡者が増加する傾向にあります



◆高齢者や高血圧の人は一番風呂を避ける

一番風呂はまだ浴室が温まっていないので、ヒートショックになりやすくなります。家族が入ったすぐ後に、続けて入ることが理想的です。



【入浴するときの注意点】

◆食事後すぐの入浴は避ける

食事をしたすぐ後は、血液が消化器官に集まるために血圧が下がりやすくなっているため、入浴は食事後1時間以上経ってからにします。



◆入浴前後にコップ1杯の水分を補給する

体内の水分が失われると、血液がドロドロになってしまい、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。



◆全身浴よりも半身浴にする

一般的な浴槽で体が受ける水圧は80キロあるとも言われ、高血圧や高齢者、心臓の弱い人の体には、全身浴はかなりの負担がかかっています。



◆高齢者や心臓病の人が入浴中は、家族が時々声をかける



◆浴槽から出るときには急に立ち上がらない

急に立ち上がると、血圧が急低下し、立ちくらみを起こします。



乾燥による皮膚疾患！

この時期に加湿せずに暖房を使うと乾燥がひどくなり、乾燥肌の状態になります。乾燥性皮膚炎が増加するのはこの季節です。『乾燥対策と予防』については、1月号に詳しく載せましたのでここでは乾燥肌の日常生活での注意点と薬の使い方をQ&A方式で載せます。

Q：食器洗いで手が荒れがちです。でも手袋は煩わしい。素手で洗い物をする際の注意点は？

A：素手で食器洗いをする場合は、直前・直後にこまめにクリームを塗り、まとめて洗うようにして回数を減らします。洗う際には、皿の油分を先にふき取ってからや洗剤の量を控えるなどの工夫が必要です。



Q：乾燥肌のせいで手の指がひび割れています。絆創膏で傷口を覆って家事をしてもよいでしょうか？

A：絆創膏の貼りっぱなしは、患部がふやけて細菌が増殖しやすくなりますので、使用するなら亀裂部の保護の目的で一時的に使用しましょう。（製品の中には、従来医療機関でやけどや床ずれの治療に用いられてきた素材を家庭用に応用し、傷が治りやすい状態を促進するものもあります）

Q：乾燥肌で肌が白く粉をふき、かゆみを生じてきました。すぐに皮膚科を受診すべきですか？

A：「セルフメディケーション」という選択肢があります。これは、医療機関を受診するのではなく、軽い症状には自らOTC医薬品（大衆薬）を用いるなどして症状を改善することを指します。乾燥肌などであれば、薬局の薬剤師などに相談し、自分にあつたお薬を購入すると良いでしょう。5～6日使用しても効果がない場合には医師へ相談してください。



Q：乾燥肌で湿疹が生じ、肌がかゆいです。薬局では「かゆみ止め」の薬を買えばいいですか？

A：湿疹などの皮膚トラブルでは、かゆみのもとである炎症を抑える必要があります。この炎症を抑えるためには「かゆみ止め」よりもステロイド外用剤を購入することを



おすすめします。ステロイドにもランクがありますので薬剤師に相談してください。

花粉症の始まり！

スギ花粉は温度と累積の日照時間が飛散に関係します。日本気象協会によると今年の九州の花粉前線は2月20日ごろのようです。2012年の花粉飛散量は九州では「例年よりやや少ない」です。



自分でできる花粉症対策

◆目の症状へのセルフケア

- ・眼鏡やゴーグルなどで花粉が目に入らないようにする。
- ・コンタクトレンズはできれば避ける。
- ・花粉を洗い流すために顔を洗う。



◆鼻の症状へのセルフケア

- ・マスクをする（使い捨てタイプ）
- ・花粉を洗い流すために顔を洗う。
- ・鼻を洗う。

◆食事での花粉症対策

- ・緑茶（カテキンにはアレルギーを抑える作用あり）
- ・甜茶（花粉症症状の原因物質のヒスタミンを抑える効果あり）
- ・グアバ茶 ・ルイボスティー
- ・べにふうき緑茶
- ・乳酸菌（アレルギー症状を抑える）



こんにちは！保健師です！

寒さがもっとも厳しくなる2月になりました。空気が乾燥して感染症が流行しやすくなりますのでより注意が必要です。今年始めに起こったヒートショックによる死亡事故は、私たちの入浴時の習慣を見直すきっかけになったはずですが、十分に気をつけて入浴をしましょう。花粉症持ちの方には辛い季節が到来しますが、今からしっかりと対策をしていきましょう。



健康だより

Vol. 48

2012

2月号



2月の健康管理！

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (271)