



◆秋に流行する病気は？

過ごしていくい夏を終えて、ようやく涼しくなってきた…と喜ぶ人も多い秋。しかし、秋は注意しなければならぬ病気がたくさんあるんです。特に、気温の変化が激しく、季節の変わり目でもある秋口は注意が必要。高齢者など、免疫力の低い方は重症化してしまうことのある病気もあるんです。

●ウイルス・細菌による感染症

空気が乾燥する秋から冬にかけて、ウイルスや細菌による感染症が流行するのは有名ですよね。中でも症例の多いのが、インフルエンザやRSウイルスです。

インフルエンザは、予防接種を受けることが推奨されています。インフルエンザが本格的に流行のピークを迎えるのは冬場ですが、予防接種の効果が出るまでには少し時間がかかります。冬になる前に予防接種を済ませるようにしましょう。

●食中毒

食中毒というと、梅雨時や夏場に多いイメージがありますが、実は食中毒が年間でも多く発生するのは十月なんです。涼しくなってきたからと、食品の保管方法に関する注意が緩んでしまうことや、秋祭りや運動会などの行事で、屋外で飲食する機会が多いことが原因として挙げられます。腸炎ビブリオ菌やサルモネラ菌による食中毒は、免疫力の低い方は重症化する可能性があります。

●呼吸器疾患

秋は、肺が弱くなってしまいう時期です。ちょうど季節の変わり目で風邪をひきやすい時期でもあるので、喘息の始めや花粉症などの症状を見落としてしまいがちなのが厄介なポイント。元々喘息の傾向がある方は、発作が増える可能性が高いので、注意深く見てあげる必要があります。重症化すると呼吸困難に陥ってしまう恐れもあるので要注意です。花粉症は、この時期はブタクサによるものが中心です。春先に飛散するスギ花粉やヒノキ花粉による花粉症と比較すると、症状はやや軽いのですが、慢性化してしまったり、副鼻腔炎（蓄膿症）を併発する可能性があるため、軽視してはいけません。

●季節性うつ病

日照時間が短くなる秋から冬にかけては、精神的にもふさがちな人が増えると言われています。秋冬に発症するうつ病を、季節性うつ病と言います。これは、体はまだ夏モードで活発に動きたい気持ちがあるにも関わらず、脳は一足早く冬モードになってしまい、思うように体を動かせないジレンマなどが原因のようです。日光を浴びることで症状が改善されるケースもありますので、毎日短時間でも外出することが重要です。

■紫外線にもご注意ください

春や夏に比べて、空気が澄んでいるため肌や目にあたる紫外線が多くなります。それによって高齢者の方々に多く見られ発症しがちなのが白内障です。紅葉狩りなどに行く方も、しっかり UV カットのサングラスをつけて、準備をして外出して下さい。



【回答】穴埋め漢字・①説 ②隊 ③火 ④結 ⑤初 クロスワード・ネツタイヤ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南・富山南鍼灸院
富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

第 123 回 脳のトレーニング

■穴埋め漢字

マスに1字の漢字を入れて、
4つの熟語を完成させます。
※矢印の方向で作ってください。

①

小
↓

伝 → → 明

↓
教

④

連
↓

完 → → 末

↓
果

②

兵
↓

部 → → 長

↓
員

③

中
↓

消 → → 薬

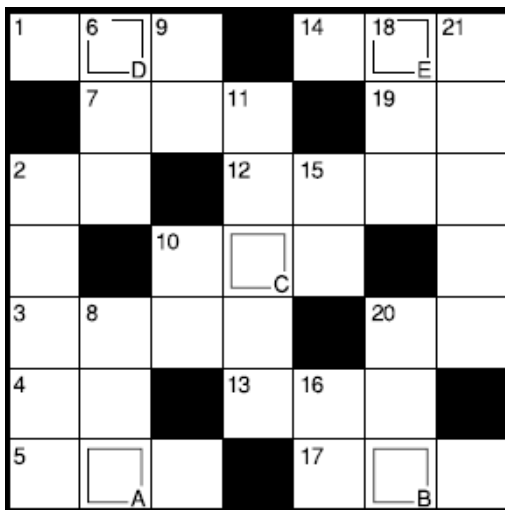
↓
物

⑤

最
↓

当 → → 級

↓
雪



★ヨコのカギ

1. 緑と黒のしま模様がある果実。
2. 南米にある南北に細長い国。
3. 実からかんぴょうを作ります。
4. ゴーヤーもメロンもこの仲間。
5. 疑わしく思う気持ち。
7. 牛や馬が食べます。
10. 柔道場に敷かれている物。
12. 飲み物を入れて持ち歩きます。
13. 「擬餌鉤」ともいいます。
14. 医師や看護師が、手首に触れて測ります。
17. 妻と対になる言葉。
19. 彼女はみんなの憧れの～だ。
20. ろうそくの火を付ける部分。



■クロスワードパズル

★タテのカギ

2. くるくる回せる世界地図。
6. 船が海底に下ろす物。
8. 「ピーマン1袋98円」の「98円」の部分。
9. 舟をこぐ道具。
10. おけの胴を締め付ける輪。
11. 風呂上がりに使います。
15. 辞書で言葉の～を調べた。
16. 晴れた日の空の色。
18. 旧国名の一つ。現在の奈良県。
20. 敷布団に掛ける布。
21. 「。」と「、」のこと。



A B C D E