



◆夏風邪にご注意

●夏風邪とは

夏風邪とは夏にひく風邪のこと…そんなふうには簡単に思っている方が多いのではないのでしょうか。ところが、夏風邪の原因となるウイルスは、冬に多いタイプとはまったく異なり、症状にも大きな違いがありますそれを知らずに冬の風邪と同じ対処をしていると、こじらせて悪化させてしまったり、別の病気を引き起こすこともあるので注意が必要です。

では、夏風邪の原因ウイルスには、どのような特徴があるのでしょうか。一般に風邪のウイルスは、低温で乾燥した環境を好みます。その典型が、冬の風邪の原因となるコロナウイルスやRSウイルス、あるいは通常の風邪とは異なりますがインフルエンザウイルスなどです。

それに対して、一部のウイルスは高温多湿の環境を好み、夏に活動的になります。その代表がエンテロウイルスやアデノウイルスです。エンテロ（腸）、アデノ（ノド）という名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、ノドの痛みなどが特徴的な症状です。「夏風邪はお腹にきやすい」といわれるのは、主にエンテロウイルスが腸で急速に増殖するためです。また、ノドの痛みは、咽頭炎などを引き起こし、食べ物や飲み物がノドを通らなくなることもあります。その結果、体力が低下して夏バテの原因にもなりかねません。夏風邪というと、つい軽い風邪と考えがちですが、症状が

長引きやすいので、油断できません。対処法や予防法をしっかり知っておき、こじらせないようにしましょう。

●夏風邪かなと思ったら

発熱があると、まず市販の解熱・鎮痛薬や風邪薬を使う人が多いはず。でも、腹痛や下痢がある場合、市販薬には胃腸障害や便秘を起こしやすいものもあるので気を付ける必要があります。とくに下痢は、ウイルスを排出するための症状でもあるので、風邪薬や下痢止め薬で便秘になると、症状が長引くことになりかねません。腹痛や下痢が続くときには、早めに受診して、適切な薬を処方してもらうことが大切です。また、下痢を起こすと脱水症状にもなりやすいので、水分を多めに摂ること。とくに高齢の方は、発熱で体がだるいと脱水症状に気づきにくいので、定期的な水分補給を忘れない。ノドの痛みには、軽いうちなら「濡れマスク」も効果的。ノドは乾燥すると免疫力が低下し、ウイルスが繁殖しやすくなるからです。ただし、夏風邪のウイルスは多湿で不潔な環境を好むので、マスクは早めに交換し、常に清潔なものを。また、ノドがかなり腫れて、飲み物などが通りにくいときは、早めに受診し、悪化させないことが大切です。夏期には体力を消耗しやすいので要注意。水分を十分に摂ってぐっすり眠り、体力の回復を心がけましょう。

●夏風邪の予防

免疫力の低下をさせない（炎天下の運動、あるいは睡眠不足、エアコンの長時間使用）。食事面では発汗をうながし、免疫力を高める生姜やニンニクを使った料理が、夏の体力維持にピッタリです。食欲がなく、肉類等が重く感じられる時は、チーズやヨーグルトで動物性タンパク質を補いましょう。



【回答】穴埋め漢字・①茶 ②食 ③歯 ④図 ⑤化 クロスワード・オオソウジ

人と、ひとが心から。



さくら・介護ステーションとやま南

富山市掛尾町249 スペースイン掛尾3F

TEL076-481-6239

FAX076-481-6246

第 98 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

番
↓

緑 → ← 紅

↑
抹

④

意
↓

構 → → 工

↓
画

②

朝
↓

卓 ← → 材

↑
夕

③

奥
↓

虫 → ← 犬

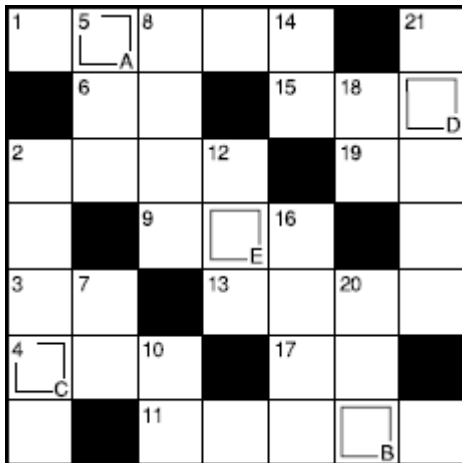
↓
茎

⑤

文
↓

強 → → 学

↓
物



■クロスワードパズル

★ヨコのカギ

1. リスが餌を詰め込むところ。
2. 帯締めに通す飾り。
3. チョウはこれを求めて花から花へ。
4. ~あれば憂いなし。
6. 食パンの塊を数えるときに使う言葉。
9. ~までに約束を果たした。
11. 水を張って汚れた食器を漬けます。
13. てこの支点・——・作用点。
15. ダウンジャケットに詰められているもの。
17. 歩き疲れると棒になります。
19. 母の連れ合いです。

★タテのカギ

2. 一年の一番最後の日。
5. 真っ赤におこった炭火のこと。
7. マグロを英語で言うと。
8. 角度を測る道具。
10. 飛行機で運ばれる~メール。
12. カラスの足跡と呼ばれるしわができる場所。
14. キャンドルからポタリと垂れます。
16. ご近所との~を大切に。
18. 臼ときねを使ってつきます。
20. ~に掛けて育てたまな娘。
21. 通うのは満3~6歳の子ども。

A	B	C	D	E
<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>